

# MM Begin タイムスケジュール

# 2018.1.1~

	月				火				水				木				金				土				日			
	1studio	2studio	3studio	pool	1studio	2studio	3studio	pool	1studio	2studio	3studio	pool	1studio	2studio	3studio	pool	1studio	2studio	3studio	pool	1studio	2studio	3studio	pool	1studio	2studio	3studio	pool
10:00																												
10:30	10:30~	10:30~	10:30~		10:30~	10:20~			10:30~	10:30~			10:30~	10:30~			10:30~	10:30~			10:20~				10:30~	10:30~	10:30~	
11:00	ファイティング EX 50 yoko	ボディメイク 45 猪原	太極拳 45 SABURI		シェイプエアロ 45 今井	ストレッチヨガ 60 今村	10:45~ 脂肪燃焼サーキット30 岡田		太極拳 60 湯浅	adidas Boxing 50 茂呂	11:00~	10:40~	10:50~	11:10~	10:45~		宮廷気功 60 倉林			10:40~	10:40~	10:30~			10:30~	10:30~	10:30~	
11:30	11:35~	11:30~	11:40~	11:30~	11:35~	11:30~	11:30~		11:40~											11:35~	11:30~	11:35~	11:30~	11:35~	11:30~	11:35~	11:30~	11:35~
12:00	バレトン 50 神	ピラティス 60 井上	全身シェイプ 30 STAFF		ストリートダンス 50 ASAMI	シンプルエアロ 45 岡田	<b>NEW</b> 骨盤エクササイズ & ストレッチ 60 今村		ペーシックヨガ 50 河野	ZUMBA 45 NINIE	11:45~	11:45~	11:45~	11:45~	11:45~	11:45~	11:45~	11:45~	11:45~	11:45~	11:45~	11:45~	11:45~	11:45~	11:45~	11:45~	11:45~	11:45~
12:30	12:40~	12:50~	12:35~	13:00~	12:40~	12:30~			12:40~	12:45~	12:45~	12:30~	12:30~	12:30~	12:45~	12:45~	12:45~	12:45~	12:45~	12:35~				12:45~	12:45~	12:40~	12:50~	13:00~
13:00	ヒップホップ 60 rena	シェイプSTEP 45 小畑	ミニボールEX 30 坪井	13:00~	STICK WORKOUT 50 能登谷	RITMOS 60 小林(愛)	13:00~		バレトン 50 神	ボディメンテナンス 60 福井	オハナ・フラ・エ・マルラニ 60 Kelly									はじめてエアロ30 山田	13:15~			13:30~	13:40~	13:30~	13:40~	13:30~
13:30	13:55~	13:50~	13:55~	13:55~	13:45~	13:45~			13:45~											13:30~	13:40~	13:45~	13:55~	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~
14:00	BOSU BALANCE 40 STAFF	ZUMBA 45 高橋(真)	14:05~	14:05~	POWER WORKOUT 50 能登谷	ハレー入門 60 長尾(裕)			14:00~	14:00~	14:00~	14:00~	14:15~	14:05~	14:05~	14:05~	14:05~	14:05~	14:05~	14:00~	14:00~	14:00~	14:10~	14:10~	14:10~	14:15~	14:15~	14:15~
14:30	14:50~	14:50~	15:00~	14:45~	15:00~	15:00~			14:45~	14:45~	14:40~	14:40~	14:40~	14:40~	14:40~	14:40~	14:40~	14:40~	14:40~	15:00~	15:00~	15:00~	15:00~	15:00~	15:00~	15:00~	15:00~	15:00~
15:00	ペーシックヨガ 50 高屋敷	ダンスエアロ 45 小林(愛)	15:00~	15:00~	リラクセス ョガ 60 進藤	シェイプエアロ 60 宮石			15:10~	15:15~	15:20~	15:20~	15:20~	15:20~	15:20~	15:20~	15:20~	15:20~	15:20~	15:00~	15:00~	15:00~	15:10~	15:10~	15:10~	15:30~	15:30~	
15:30	15:50~		15:45~																	15:40~	15:40~	15:40~	15:40~	15:40~	15:40~	15:40~	15:40~	15:40~
16:00	少林寺流 マインドフルネス瞑想 60 名古屋		15:45~																	16:20~								
16:30																												
17:00																												
17:30																												
18:00																												
18:30																												
19:00	19:00~	アシュタンガ ヨガ入門 60 進藤	18:45~	18:45~	19:00~	19:00~			19:00~	19:15~	19:15~	19:15~	19:15~	19:15~	19:15~	19:15~	19:15~	19:15~	19:15~	19:00~	19:00~	19:00~	19:00~	19:00~	19:00~	19:00~	19:00~	19:00~
19:30	ピラティス 50 正富		19:25~	19:15~	ダンスエアロ 45 金井	ハレーワークアウト 60 佐野	19:30~		19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:00~	19:00~	19:00~	19:00~	19:00~	19:00~	19:00~	19:00~	19:00~
20:00	20:05~	20:00~	20:15~	20:10~	20:05~	20:15~	20:10~	20:10~	20:05~	20:15~	20:15~	20:15~	20:15~	20:15~	20:15~	20:15~	20:15~	20:15~	20:15~	19:55~	20:05~	20:05~	20:05~	20:05~	20:05~	20:05~	20:05~	20:05~
20:30	バレトン 50 高岡	ZUMBA 45 NINIE	20:15~	20:10~	バレトン 50 金井	シェイプエアロ 45 KAYO	20:15~	20:10~	20:05~	20:15~	20:15~	20:15~	20:15~	20:15~	20:15~	20:15~	20:15~	20:15~	20:15~	20:30~	20:30~	20:30~	20:30~	20:30~	20:30~	20:30~	20:30~	20:30~
21:00	21:10~	21:00~			21:10~	21:15~			21:10~	21:15~																		
21:30	adidas Boxing 50 辻本	ジャズダンス 60 谷口			POWER WORKOUT 50 yoko	骨盤シェイプ 60 KAYO			リラクセス ョガ 50 木村	シンプルSTEP 45 秋山																		
22:00																												
22:30																												
23:00																												

マークのクラスは初心者の方でも安心してご参加いただけます。  
スタジオにご参加の際はトレコにキーバンドをかざしてからご参加ください。  
スケジュールは諸事情により変更となる場合がありますのでご了承ください。  
 マークのクラスはシューズが無くてもご参加いただけます。

レッスンの参加時はインストラクターの指示に従ってください。  
トレコへの登録はレッスン開始時間の15分前から20分間のみとなります。尚、全レッスンプログラムの途中入場および途中退場は事故防止のためご注意ください。  
色付きのクラスは変更になったクラスです。各クラスの定員人数は裏面をご覧ください。  
混雑時は譲り合ってください。※体調の優れない時は無理をせず、参加を中止してください。