





MM Begin タイムスケジュール

2018.7.1~

	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	ファイティング EX 50 yoko	ボディメイク 45 猪原	太極拳 60 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	10:30~ 水中ウォーキング30 栗山	10:25~ 太極拳 60 湯浅	adidas Boxing 50 茂呂	11:00~ 背すじピン 30 坪井	10:40~ アクアシェイプ 45 館野	10:30~ シンプルエアロ 45 島津	10:30~ ナニ・アロハ 60 豊留	10:50~ ボールストレッチ 30 STAFF	10:30~ はじめてスィム30 稲葉	10:45~ シンプルSTEP 45 五十嵐	10:30~ 宮廷気功 60 倉林	10:30~ アクアピクス 30 関口	10:40~ adidas gym & run 40 濱口	10:30~ ホルトプラ 45 太田	10:30~ aqua ZUMBA 45 清水	10:30~ シェイプホクシング 60 高田	10:30~ 太極拳 60 王								
11:00																																
11:30	11:35~ バレトン 50 神	11:30~ ピラティス 60 井上	11:40~ 全身シェイプ 30 yoko	11:30~ アクアピクス 30 猪原	11:35~ ストリートダンス 50 ASAMI	11:30~ シンプルエアロ 45 岡田	11:30~ 骨盤エクササイズ & ストレッチ 60 今村	11:15~ アクアピクス 30 栗山	11:35~ ベーシックヨガ 50 河野	11:45~ ZUMBA 45 NINIE	11:45~ はじめてエアロ30 坪井	11:35~ 目指せ25M 45 松本	11:45~ ジャズダンス 60 熊谷(崇)	11:45~ アクティブヨガ 60 Chihiro	11:35~ ファイティングEX (初級)30 島津	11:40~ ADIDAS YOGA 50 進藤	11:45~ ストリートダンス 45 五十嵐	11:50~ はじめてエアロ30 山田	11:45~ アクアピクス 30 関口	11:35~ ADIDAS YOGA 50 高屋敷	11:30~ STEPマニア 60 高橋(希)	11:35~ はじめてSTEP30 太田	11:30~ アクアピクス 30 清水	11:45~ バレトン 50 高田	11:45~ ベーシックヨガ 50 高屋敷	11:45~ FATBURN EXTREME30 STAFF						
12:00																																
12:30	12:40~ ヒップホップ 60 rena	12:50~ シェイプSTEP 45 小畑	12:35~ 背すじピン 30 坪井	13:00~ 外レチャレンジ 45 稲葉	12:40~ STICK WORKOUT 50 能登谷	12:30~ RITMOS 60 小林(愛)	13:00~ ハレエストレッチ30 長尾(裕)	12:40~ バレトン 50 神	12:40~ バレトン 50 神	12:45~ ホディメンテナンス 60 福井	12:45~ オナ・フラ・エ・マルニ 60 Kelly	12:30~ はじめてスィム30 松本	13:00~ ZUMBA 60 田尻	13:00~ バレトン 50 Moe	13:20~ はじめてピラティス30 鈴木	12:45~ RITMOS 60 進藤	12:45~ ホディコンディショニング 60 五十嵐	12:35~ 外レチャレンジ 45 熊谷(都)	13:15~ はじめてサルサ30 田尻	12:25~ 外レチャレンジ 45 熊谷(都)	12:45~ マルチ整体 30 高橋(希)	12:45~ ZUMBA 60 NINIE	12:40~ はじめてピラティス30 高屋敷	12:50~ BOSU BALANCE 40 STAFF	13:00~ ハレエ入門 60 神	13:40~ BOSU BALL 30 STAFF	14:15~ ハレエセンター プラス45 神					
13:00																																
13:30	13:55~ BOSU BALANCE 40 STAFF	13:50~ ZUMBA 45 高橋(真)	14:05~ はじめてエアロ30 小林(愛)	13:55~ フィンスイム 30 稲葉	14:05~ POWER WORKOUT 50 能登谷	14:45~ ハレエ入門 60 長尾(裕)	14:30~ 少林寺流マインドフルネス瞑想 60 名古屋	14:30~ シンプルSTEP 45 浜口	14:00~ ハリーダンス 60 文華	14:00~ バランスボール 30 福井	14:40~ aqua COMBAT30 yoko	14:15~ ホルトプラ 45 高岡	14:05~ モムチャンフィットネス ベーシック 60 Moe	14:05~ 骨盤シェイプ 30 鈴木	14:45~ お腹シェイプ20 STAFF	14:00~ ホルトプラ 45 山田	14:00~ ZUMBA 45 田尻	14:00~ ZUMBA 45 田尻	15:00~ はじめてスィム30 関口	14:25~ BOSU BALL 30 STAFF	14:10~ バレトン 50 高岡	14:10~ ボールストレッチ 30 海野	14:25~ RADICAL POWER 45 STAFF	14:15~ RITMOS 60 進藤	14:15~ ハレエセンター プラス45 神							
14:00																																
14:30	14:50~ ベーシックヨガ 50 高屋敷	14:50~ ダンスエアロ 45 小林(愛)	15:00~ はじめてピラティス30 福井	14:45~ アクアピクス 30 稲葉	15:00~ シェイプエアロ 60 宮石	15:00~ リラックスヨガ 60 進藤	15:10~ アドバンススィム 45 佐野(公)	15:10~ フォーム向上 30 佐野(公)	14:45~ ピラティス 50 浜口	15:15~ リラックスヨガ 60 山田	15:15~ ベーシックヨガ 50 AZU	15:20~ エアロマニア 60 高橋(希)	15:00~ はじめてスィム30 関口	15:40~ フォーム向上 30 関口	16:20~ フィンスイム 30 関口	15:00~ RADICAL POWER 45 STAFF	15:00~ ベーシックヨガ 60 山田	15:00~ シェイプホクシング 60 高田	15:10~ フォーム向上 30 松田	15:10~ RADICAL POWER 45 STAFF	15:00~ アクティブヨガ 60 海野	15:30~ シンプルSTEP 45 進藤	15:30~ ピラティス 50 小林(貴)	16:30~ シンプルエアロ 45 AZU	16:35~ アクティブヨガ 60 小林(貴)							
15:00																																
15:30	15:50~ 少林寺流マインドフルネス瞑想 60 名古屋	15:45~ 筋膜リリース 45 福井	16:10~ ホディコンディショニング 45 宮石	16:10~ ホディコンディショニング 45 宮石	17:45~ ヒップホップジャズ 60 熊谷(崇)	17:45~ ヒップホップジャズ 60 熊谷(崇)	18:50~ アクアピクス 30 高橋(莉)	18:50~ アクアピクス 30 高橋(莉)	19:00~ POWER WORKOUT 50 能登谷	19:15~ ホディメイク 45 飛田	19:30~ フォーム向上 30 熊谷(都)	19:00~ シンプルSTEP 45 後藤	19:00~ ハレエ入門 60 石井	19:00~ 少林寺流マインドフルネス瞑想 60 名古屋	19:15~ はじめてスィム30 島山	19:00~ ベーシックヨガ 50 河野	19:00~ シンプルエアロ 45 菅原	19:20~ お腹シェイプ20 STAFF	19:00~ シンプルSTEP 45 木村	18:45~ モナリザエクササイズ 50 古森	18:45~ ハレエセンター プラス45 石井	19:20~ フィンスイム 30 松本	17:30~ ファンクショナルストレッチ45 菅原	17:30~ ハレエ入門 60 石井	18:25~ 目指せ25M 45 松本	18:45~ アドバンススィム 45 松本						
16:00																																
16:30																																
17:00																																
17:30																																
18:00																																
18:30																																
19:00	19:00~ バレトン 50 高岡	18:45~ アシュタンガ ヨガ入門 60 進藤	18:45~ はじめてエアロ30 長尾(勇)	19:15~ スィム トレーニング 45 島山	19:00~ ダンスエアロ 45 金井	19:00~ ハレエワークアウト 60 佐野(綾)	19:30~ ファイティングEX (初級)30 yoko	19:30~ アクアピクス 30 高橋(莉)	19:00~ POWER WORKOUT 50 能登谷	19:15~ ホディメイク 45 飛田	19:30~ フォーム向上 30 熊谷(都)	19:00~ シンプルSTEP 45 後藤	19:00~ ハレエ入門 60 石井	19:00~ 少林寺流マインドフルネス瞑想 60 名古屋	19:15~ はじめてスィム30 島山	19:00~ ベーシックヨガ 50 河野	19:00~ シンプルエアロ 45 菅原	19:20~ お腹シェイプ20 STAFF	19:00~ シンプルSTEP 45 木村	19:45~ モナリザエクササイズ 50 古森	18:45~ ハレエセンター プラス45 石井	19:20~ フィンスイム 30 松本	17:30~ ファンクショナルストレッチ45 菅原	17:30~ ハレエ入門 60 石井	18:25~ 目指せ25M 45 松本	18:45~ アドバンススィム 45 松本						
19:30																																
20:00	20:05~ ピラティス 50 正富	20:00~ ZUMBA 45 NINIE	20:15~ ボディバランス 30 谷口	20:10~ スィム トレーニング (上級) 60 島山	20:05~ バレトン 50 金井	20:15~ シェイプエアロ 45 KAYO	20:15~ FATBURN EXTREME30 STAFF	20:10~ 目指せ25M 45 関	20:05~ ファイティング EX 50 能登谷	20:15~ ZUMBA 45 秋山	20:15~ ボディバランス 30 飛田	20:10~ アドバンススィム 45 熊谷(都)	20:05~ ADIDAS YOGA 50 神	20:15~ シェイプSTEP 45 小畑	20:30~ はじめてピラティス30 宮石	20:05~ ファイティング EX 50 能登谷	20:00~ ファンクショナルストレッチ45 菅原	21:00~ シンプルエアロ 45 木村	20:05~ 骨盤リセット ヨガ 60 古森	19:45~ シンプルエアロ 45 木村	19:45~ モナリザエクササイズ 50 古森	19:20~ フィンスイム 30 松本	17:30~ ファンクショナルストレッチ45 菅原	17:30~ ハレエ入門 60 石井	18:25~ 目指せ25M 45 松本	18:45~ アドバンススィム 45 松本						
20:30																																
21:00	21:10~ adidas Boxing 50 辻本	21:00~ ジャズダンス 60 谷口			21:10~ POWER WORKOUT 50 yoko	21:15~ 骨盤シェイプ 60 KAYO			21:05~ フィンスイム30 関	21:10~ リラックスヨガ 50 木村	21:15~ シンプルSTEP 45 秋山			21:10~ FATBURN EXTREME30 STAFF	21:15~ シェイプエアロ 45 宮石	21:15~ ボールストレッチ 30 小畑	21:10~ POWER WORKOUT 50 渡邊	21:00~ ヒップホップ 60 HARU														
21:30																																
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。