MM Begin タイムスケジュール

2019.1.1～

月

1studio
- 10:30～ ファイティング EX 50 yoko
- 11:35～ バレトン 50 神
- 12:40～ ヒップホップ 60 rena
- 13:55～ BOSU BALANCE 40 STAFF
- 14:50～ ベーシックヨガ 50 高屋敷
- 15:50～ 少林寺流 マインドフルネス 瞑想 60 名古屋
- 19:00～ バレトン 50 高岡
- 20:05～ ピラティス 50 佐藤
- 21:10～ adidas Boxing 50 辻本

2studio
- 10:30～ ボディメイク 45 猪原
- 11:30～ ピラティス 60 井上
- 12:50～ STEP中級 45 小畑
- 13:50～ ZUMBA 45 高橋（真）
- 14:50～ ダンスエアロ 45 小林（愛）
- 18:45～ アクティブヨガ 60 久光
- 20:00～ ZUMBA 45 NINIE
- 21:00～ ジャズダンス 60 谷口

3studio
- 10:20～ 太極舞 60 SABURI
- 11:40～ 全身シェイプ 30 yoko
- 12:35～ 背すじピン 30 石附
- 13:15～ ミニボールEX 30 石附
- 14:05～ エアロ初級30 小林（愛）
- 15:00～ はじめてピラティス30 福井
- 15:45～ ボールセラピー 45 福井
- 18:45～ エアロ初級30 長尾（勇）
- 19:25～ STEP初級 30 長尾（勇）
- 20:15～ ボディバランス 30 谷口

pool
- 11:30～ アクアビクス 30 猪原
- 13:00～ メドレーチャレンジ 45 稲葉
- 13:55～ フィンスイム 30 稲葉
- 14:45～ アクアミット 30 稲葉
- 19:15～ アドバンススイム 45 畠山
- 20:10～ スイムトレーニング 60 畠山

火

1studio
- 10:30～ エアロ中級 45 今井
- 11:35～ ストリートダンス 50 ASAMI
- 12:40～ STICK WORKOUT 50 能登谷
- 13:45～ POWER WORKOUT 50 能登谷
- 15:00～ エアロ中上級 60 宮石
- 16:10～ ボディコンディショニング 45 宮石
- 19:00～ ダンスエアロ 45 金井
- 20:05～ バレトン 50 金井
- 21:10～ POWER WORKOUT 50 yoko

2studio
- 10:20～ ストレッチヨガ 60 今村
- 11:30～ エアロ初中級 45 岡田
- 12:30～ RITMOS 60 小林（愛）
- 13:45～ バレエ入門 60 長尾（裕）
- 15:00～ リラックスヨガ 60 進藤
- 17:45～ ヒップホップジャズ 60 熊谷（乗）
- 19:00～ バレエワークアウト 60 佐野（綾）
- 20:15～ エアロ中級 45 KAYO
- 21:15～ 骨盤シェイプ 60 KAYO

3studio
- 10:45～ 脂肪燃焼サーキット30 岡田
- 11:30～ 骨盤エクササイズ＆ストレッチ 60 今村
- 13:00～ バレエストレッチ30 長尾（裕）
- 13:40～ 少林寺流 マインドフルネス 瞑想 60 名古屋
- 19:20～ FATBURN EXTREME30 STAFF
- 20:00～ ファイティングEX（初級）30 yoko

pool
- 10:30～ 水中ウォーキング30 栗山
- 11:15～ アクアビクス 30 栗山
- 14:30～ フォーム向上 30 佐野（公）
- 15:10～ アドバンススイム 45 佐野（公）
- 18:50～ アクアビクス 30 高橋（莉）
- 19:30～ アクアミット 30 高橋（莉）
- 20:10～ 目指せ25M 45 関
- 21:05～ フィンスイム30 関

水

1studio
- 10:25～ 太極拳 60 湯浅
- 11:35～ ベーシックヨガ 50 河野
- 12:40～ バレトン 50 神
- 13:45～ STEP初中級 45 浜口
- 14:45～ ピラティス 50 浜口
- 19:00～ POWER WORKOUT 50 能登谷
- 20:05～ ファイティング EX 50 能登谷
- 21:10～ リラックスヨガ 50 木村

2studio
- 10:30～ adidas Boxing 50 茂呂
- 11:45～ ZUMBA 45 NINIE
- 12:45～ ボディメンテナンス 60 福井
- 14:00～ ベリーダンス 60 文華
- 15:15～ リラックスヨガ 60 山田
- 19:15～ ボディメイク 45 飛田
- 20:15～ ZUMBA 45 秋山
- 21:15～ STEP初中級 45 秋山

3studio
- 11:00～ 背すじピン 30 石附
- 11:45～ エアロ初級30 石附
- 12:45～ オハナ・フラ・エ・マルラニ 60 Kelly
- 14:00～ バランスボール 30 福井
- 14:40～ FATBURN EXTREME30 STAFF
- 20:15～ ボディバランス 30 飛田

pool
- 10:15～ アクアシェイプ 30 松本（顕）
- 10:55～ アクアビクス 30 松本（顕）
- 11:35～ 目指せ25M 45 松本（浩）
- 12:30～ はじめてスイム30 松本（浩）
- 14:00～ aqua COMBAT30 yoko
- 14:40～ 水中ウォーキング30 STAFF
- フォーム向上 30 熊谷（郁）
- アクアビクス 30 熊谷（郁）

木

1studio
- 10:30～ エアロ初中級 45 島津
- 11:45～ ジャズダンス 60 熊谷（乗）
- 13:00～ ZUMBA 60 田尻
- 14:15～ ボルドプラ 45 高岡

2studio
- 10:30～ ナニ・アロハ 60 豊留
- 11:45～ アクティブヨガ 60 Chihiro
- 13:00～ バレトン 50 Moe
- 14:05～ モムチャンフィットネスベーシック 60 Moe
- 15:20～ エアロ中上級 60 高橋（希）
- 19:00～ STEP中級 45 後藤
- 20:05～ RADICAL POWER 45 STAFF
- 21:10～ フィジカルヨガ 50 神

3studio
- 11:35～ ファイティングEX（初級）30 島津
- 12:15～ 美ユーディ Body Wave30 田尻
- 13:20～ はじめてピラティス30 鈴木
- 14:05～ 骨盤シェイプ 30 鈴木
- 14:45～ お腹シェイプ20 STAFF
- 15:20～ ボールストレッチ 30 STAFF
- 19:00～ バレエ入門 60 新里
- 20:15～ STEP中級 45 小畑
- 20:30～ はじめてピラティス30 宮石
- 21:15～ エアロ中級 45 宮石
- 19:00～ 少林寺流 マインドフルネス 瞑想 60 名古屋
- 21:15～ ボールストレッチ 30 小畑

pool
- 10:30～ はじめてスイム30 稲葉
- 11:10～ 目指せ25M 45 稲葉
- 13:30～ アクアビクス 30 稲葉
- 15:00～ はじめてスイム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
- 19:15～ はじめてスイム30 畠山
- 19:55～ 目指せ25M 45 畠山
- 20:50～ アドバンススイム 45 畠山

金

1studio
- 10:45～ STEP初中級 45 五十嵐
- 11:45～ ピラティス 45 進藤
- 12:45～ RITMOS 60 進藤
- 14:00～ ボルドプラ 45 山田
- 15:00～ シェイプボクシング 60 高田
- 19:00～ ベーシックヨガ 50 河野
- 20:05～ ファイティング EX 50 能登谷
- 21:10～ POWER WORKOUT 50 渡邊

2studio
- 10:30～ 宮廷気功 60 倉林
- 11:45～ ストリートダンス 45 五十嵐
- 12:45～ ボディコンディショニング 60 五十嵐
- 14:00～ ZUMBA 45 田尻
- 15:00～ ベーシックヨガ 60 山田
- 19:00～ エアロ初中級 45 菅原
- 20:00～ ファンクショナルストレッチ45 菅原
- 21:00～ ヒップホップ 60 HARU

3studio
- 11:50～ エアロ初級30 山田
- 12:35～ ボールストレッチ 30 山田
- 13:15～ はじめてサルサ30 田尻
- 19:20～ お腹シェイプ20 STAFF

pool
- 10:20～ アクアビクス 30 関口
- 11:00～ アクアミット 30 関口
- 11:45～ はじめてスイム30 熊谷（郁）
- 12:25～ メドレーチャレンジ 45 熊谷（郁）
- 15:00～ フォーム向上 30 松田
- 15:40～ メドレーチャレンジ 45 松田

土

1studio
- 10:20～ 骨盤シェイプ 60 KAYO
- 11:35～ ADIDAS YOGA 50 高屋敷
- 12:45～ マルチ整体 30 高橋（希）
- 13:25～ BOSU BALL 30 STAFF
- 14:05～ RADICAL POWER 45 STAFF
- 15:00～ シェイプボクシング 60 MIWA
- 16:15～ エアロ中上級 60 菅原
- 17:30～ ファンクショナルストレッチ45 菅原
- 18:45～ STEP初中級 45 木村
- 19:45～ エアロ初中級 45 木村

2studio
- 10:30～ ボルドプラ 45 太田
- 11:30～ STEP中上級 60 高橋（希）
- 12:45～ ZUMBA 60 NINIE
- 14:00～ バレトン 50 高岡
- 15:00～ アクティブヨガ 60 海野
- 16:15～ バレエ入門 60 大久保
- 17:30～ バレエセンタープラス 45 大久保
- 18:30～ モナリザエクササイズ 60 古森
- 19:45～ 骨盤リセットヨガ 60 古森

3studio
- 11:35～ STEP初級 30 太田
- 12:40～ はじめてピラティス30 高屋敷
- 14:10～ ボールストレッチ 30 海野

pool
- 10:30～ aqua ZUMBA 45 清水
- 11:30～ アクアビクス 30 清水
- 13:30～ アクアビクス 30 馬場
- 14:10～ メドレーチャレンジ 45 馬場
- 17:30～ 目指せ25M 45 松本
- 18:25～ アドバンススイム 45 松本
- 19:20～ フィンスイム 30 松本

日

1studio
- 10:30～ シェイプボクシング 60 高田
- 11:45～ バレトン 50 高田
- 12:50～ BOSU BALANCE 40 STAFF
- 13:40～ BOSU BALL 30 STAFF
- 14:25～ RADICAL POWER 45 STAFF
- 15:30～ STEP初中級 45 進藤
- 16:30～ エアロ初中級 45 進藤

2studio
- 10:30～ 太極拳 60 王
- 11:45～ ベーシックヨガ 50 高屋敷
- 13:00～ バレエ入門 60 神
- 14:15～ RITMOS 60 進藤
- 15:30～ ピラティス 50 小林（貴）
- 16:35～ アクティブヨガ 60 小林（貴）

3studio
- 11:45～ FATBURN EXTREME30 STAFF
- 14:15～ バレエセンタープラス45 神

pool

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。
トレコへのご登録はレッスン開始時間の１５分前からとなります。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遠慮ください。
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ご参加ください。 ※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。