






MM Begin タイムスケジュール

2020.1.1~

	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~	10:20~ 太極拳 60 SABURI		10:30~	10:20~ 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	10:30~ adidas Boxing 50 茂呂	11:00~ 姿勢改善30 石附	11:00~ 10:20~ アクアシェイプ 30 松本(頭)	10:30~	10:30~ エアロ初級 45 島津	10:30~ ナニ・アロハ 60 豊留		10:30~ アクアピクス 30 松本(頭)	11:00~ STEP初級 30 Nana	11:00~ 宮廷気功 60 倉林	10:30~ アクアピクス 30 関口	10:20~ 骨盤 シェイプ 60 KAYO	10:30~ ホルトブラ 45 太田	10:30~ aqu ZUMBA 45 清水	10:25~ シェイプ ホクシグ 60 高田	10:30~ 太極拳 60 王									
11:00	ファイティング EX 50 yoko	ボディメイク 45 猪原			エアロ中級 45 今井																													
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~ エアロ初級 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~ エアロ初級 30 石附	11:40~ 目指せ25M 45 松本(浩)	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	11:45~ STEP初級 30 Nana	11:45~ ピラティス 45 進藤	11:50~ エアロ初級 30 山田	11:45~ ADIDAS YOGA 50 高屋敷	11:35~ STEP中上級 60 高橋(希)	11:30~ STEP初級 30 太田	11:30~ アクアピクス 30 清水	11:40~ 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~		12:35~ 姿勢改善30 石附		12:40~	12:30~			12:45~ バレトン 50 神	12:45~ ボディ メンテナンス 60 福井	12:45~ オハナ・フラ・ エ・マルラニ 60 Kelly	12:35~ 目指せ25M 45 松本(浩)	13:00~ ZUMBA 60 田尻	13:00~ バレトン 50 中村			13:30~ アクアピクス 30 福葉	12:45~ ホルティ コンディショニング 60 Nana	12:45~ RITMOS 60 進藤	12:35~ 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	12:45~ BOSU BALANCE 40 STAFF	12:45~ BOSU BALL 30 STAFF	12:45~ バレエ入門 60 神	13:00~ バレエ入門 60 神								
13:00	ヒップホップ 60 rena	STEP中級 45 小畑	13:15~ ミニボールEX 30 石附	13:00~ 外レ チャレンジ 45 福葉	STICK WORKOUT 50 能登谷	RITMOS 60 小林(愛)	13:00~ バレエ ストレッチ30 長尾(裕)																											
13:30																																		
14:00	13:55~ BOSU BALANCE 40 STAFF	13:50~ ZUMBA 45 高橋(真)	14:05~ エアロ初級 30 小林(愛)	13:55~ フィンスイム 30 福葉	POWER WORKOUT 50 能登谷	ハレエ入門 60 長尾(裕)		14:30~ フォーム向上 30 佐野(公)	14:00~ STEP初級 45 浜口	14:00~ ベリーダンス 60 文華	14:00~ バランスボール 30 福井	14:00~ aqua COMBAT30 yoko	14:15~ POWER WORKOUT 50 yoko	14:10~ ピラティス 45 鈴木			15:00~ アクアピクス 30 関口	14:00~ ホルトブラ 45 山田	14:00~ ZUMBA 45 田尻	13:55~ シェイプ ホクシグ 60 MIWA	14:00~ バレトン 50 時帆	14:15~ アクアピクス 30 馬場	14:25~ RADICAL POWER 45 STAFF	14:15~ ハレエセンター プラス45 神	14:15~ ハレエセンター プラス45 神									
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 福葉	15:00~ エアロ中上級 60 宮石	15:00~ リラククス ヨガ 60 山田		15:10~ アドバンス スイム 45 佐野(公)	15:15~ リラククス ヨガ 60 Nana	15:20~ ファイティングEX (初級)30 福井	15:20~ お腹シェイプ20 STAFF	15:20~ 水中 ウォーキング30 STAFF	15:20~ リラククス ヨガ 60 鈴木	15:10~ エアロ中上級 60 高橋(希)	15:10~ ボールストレッチ 30 STAFF	15:10~ アクアピクス 30 関口	15:00~ シェイプ ホクシグ 60 高田	15:00~ ベーシックヨガ 60 山田	15:00~ フォーム向上 30 松田	15:10~ RADICAL POWER 45 STAFF	15:10~ ハレエ入門 60 大久保	15:30~ STEP初級 45 木村	15:30~ STEP初級 45 木村	15:30~ ピラティス 50 小林(貴)	15:30~ ピラティス 50 小林(貴)									
15:00																																		
15:30																																		
16:00	15:55~ ホールセラピー 60 福井		15:45~ 少林寺流 マインドフルネス 瞑想 60 名古屋		16:10~ ボディ コンディショニング 45 宮石																													
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~ エアロ初級 30 長尾(勇)	19:00~ ヒップホップ ジャズ 60 熊谷(崇)	19:00~ バレエ ワークアウト 60 佐野(綾)	19:00~ ハレエ ワークアウト 60 佐野(綾)	19:30~ FATBURN EXTREME30 STAFF	19:30~ アクアピクス 30 松本(頭)	19:00~ POWER WORKOUT 50 能登谷	19:15~ ボディメイク 45 飛田	19:00~ 少林寺流 マインドフルネス 瞑想 60 名古屋	19:30~ フォーム向上 30 熊谷(都)	19:00~ STEP初級 45 後藤	19:00~ バレエ 60 新里	19:00~ 少林寺流 マインドフルネス 瞑想 60 名古屋	19:05~ アドバンス スイム 45 松田	19:00~ ベーシックヨガ 50 河野	19:00~ エアロ初級 45 長尾(勇)	19:20~ お腹シェイプ20 STAFF	18:45~ STEP初級 45 木村	18:30~ モナリザ エクササイズ 60 古森	18:45~ STEP初級 45 木村	18:45~ STEP初級 45 木村	18:30~ アクティブ ヨガ 60 小林(貴)	18:30~ アクティブ ヨガ 60 小林(貴)									
19:30																																		
20:00	20:05~ ピラティス 45 進藤	20:00~ ZUMBA 45 NINIE	20:15~ ボディバランス 30 谷口	20:10~ 目指せ25M 45 松本(浩)	20:05~ バレトン 50 神	20:15~ エアロ中級 45 KAYO	20:10~ ファイティングEX (初級)30 yoko	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 島津	20:15~ ボディバランス 30 飛田	20:10~ アドバンス スイム 45 熊谷(都)	20:05~ BOXING WORKOUT 50 辻本	20:15~ STEP中級 45 太田	20:30~ はじめて ピラティス30 宮石	20:00~ スイム トレーニング 60 松田	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 長尾(勇)	20:00~ エアロ初級 45 木村	20:00~ 骨盤リセット ヨガ 60 古森	20:00~ エアロ初級 45 木村	20:00~ 骨盤リセット ヨガ 60 古森	20:00~ エアロ初級 45 木村	20:00~ 骨盤リセット ヨガ 60 古森	20:00~ エアロ初級 45 木村	20:00~ 骨盤リセット ヨガ 60 古森	20:00~ エアロ初級 45 木村	20:00~ 骨盤リセット ヨガ 60 古森	20:00~ エアロ初級 45 木村	20:00~ 骨盤リセット ヨガ 60 古森	20:00~ エアロ初級 45 木村	20:00~ 骨盤リセット ヨガ 60 古森		
20:30																																		
21:00	21:10~ BOXING WORKOUT 50 辻本	21:00~ ジャズ ダンス 60 谷口	21:05~ フィンスイム 30 松本(浩)	21:10~ POWER WORKOUT 50 yoko	21:10~ POWER WORKOUT 50 yoko	21:15~ 骨盤 シェイプ 60 KAYO	21:05~ フォーム向上 30 関	21:10~ リラククス ヨガ 50 木村	21:10~ リラククス ヨガ 50 木村	21:15~ エアロ初級 30 島津			21:10~ RADICAL POWER 45 STAFF	21:15~ エアロ中級 45 宮石	21:15~ ボールストレッチ 30 太田	21:15~ アクアピクス 30 辻本	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。