

# MM Begin タイムスケジュール

# 2018.10.1~

	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		エアロ中級 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	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 石附	10:55~ アクアピクス 30 松本(顯)	10:30~ エアロ初級 45 島津	10:30~ ナニ・アロハ 60 豊留	10:30~ はじめてスィム30 稲葉	10:45~ STEP初級 45 五十嵐	10:30~ 宮廷気功 60 倉林	10:30~ アクアピクス 30 関口	10:20~ 骨盤シェイプ 60 KAYO	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~ 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	11:35~ 目指せ25M 45 稲葉	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~ ピラティス 45 進藤	11:45~ ストリートダンス 45 五十嵐	11:50~ エアロ初級 30 山田	11:35~ ADIDAS YOGA 50 高屋敷	11:30~ STEP中級 60 高橋(希)	11:35~ STEP初級 30 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 EXTREME 30 STAFF							
12:00																																
12:30	12:40~ ヒップホップ 60 rena	12:50~ STEP中級 45 小畑	12:35~ 背すじピン 30 石附	13:00~ スティックWORKOUT 50 能登谷	12:40~ RITMOS 60 小林(愛)	13:00~ ハレエストレッチ 30 長尾(裕)	13:00~ ハレエストレッチ 30 長尾(裕)	12:40~ バレトン 50 神	12:40~ ホディメンテナンス 60 福井	12:45~ オナ・フラ・エ・マルニ 60 Kelly	12:45~ ZUMBA 60 田尻	12:30~ はじめてスィム30 松本(浩)	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	13:00~ RITMOS 60 進藤	12:45~ ホディコンディショニング 60 五十嵐	13:15~ ホールストレッチ 30 山田	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	12:40~ 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	13:00~ BOSU BALL 30 STAFF	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~ エアロ初級 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)	14:45~ 少林寺流マインドフルネス瞑想 60 名古屋	14:30~ フォーム向上 30 佐野(公)	14:45~ ステップ初級 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	14:00~ aqua COMBAT 30 yoko	14:15~ 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	14:05~ RADICAL POWER 45 STAFF	14:00~ 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~ 外レチャレンジ 45 馬場	14:25~ RADICAL POWER 45 STAFF	14:15~ RITMOS 60 進藤	14:15~ ハレエ入門 60 神	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	ダンスエアロ 45 小林(愛)	15:00~ はじめてピラティス30 福井	15:00~ エアロ中級 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~ アドバンススィム 45 佐野(公)	15:10~ エアロ初級 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~ STEP初級 45 後藤	19:00~ ハレエ入門 60 新里	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~ エアロ初級 45 菅原	19:20~ お腹シェイプ20 STAFF	17:30~ ファンクショナルストレッチ45 菅原	17:30~ 目指せ25M 45 松本	18:25~ アドバンススィム 45 松本	18:45~ STEP初級 45 木村	19:20~ フィンスイム 30 松本	19:45~ エアロ初級 45 AZU	19:45~ アクティブヨガ 60 小林(貴)	19:45~ 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	ホールセラピー 45 福井	16:10~ ホディコンディショニング 45 宮石	16:10~ エアロ中級 60 菅原	16:15~ ハレエ入門 60 大久保	16:30~ エアロ初級 45 木村	16:30~ エアロ初級 45 木村	16:20~ フォーム向上 30 関口	16:20~ フィンスイム 30 関口	16:15~ エアロ中級 60 菅原	16:15~ ハレエ入門 60 大久保	17:30~ ファンクショナルストレッチ45 菅原	17:30~ 目指せ25M 45 松本	18:25~ アドバンススィム 45 松本	18:45~ STEP初級 45 木村	19:20~ フィンスイム 30 松本	19:45~ エアロ初級 45 木村	19:45~ 骨盤リセット ヨガ 60 古森														
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~ アクティブヨガ 60 久光	19:15~ エアロ初級 30 長尾(勇)	19:15~ ダンスエアロ 45 金井	19:00~ ハレエワークアウト 60 佐野(綾)	19:20~ FATBURN EXTREME 30 STAFF	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~ STEP初級 45 後藤	19:00~ ハレエ入門 60 新里	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~ エアロ初級 45 菅原	19:20~ お腹シェイプ20 STAFF	17:30~ ファンクショナルストレッチ45 菅原	17:30~ 目指せ25M 45 松本	18:25~ アドバンススィム 45 松本	18:45~ STEP初級 45 木村	19:20~ フィンスイム 30 松本	19:45~ エアロ初級 45 AZU	19:45~ アクティブヨガ 60 小林(貴)	19:45~ アクティブヨガ 60 小林(貴)							
19:30																																
20:00	20:05~ ピラティス 50 佐藤	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 60 島山	20:05~ バレトン 50 金井	20:15~ エアロ中級 45 KAYO	20:00~ 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 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~ RADICAL POWER 45 STAFF	20:15~ STEP中級 45 小畑	20:30~ はじめてピラティス30 宮石	20:05~ 目指せ25M 45 島山	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	20:05~ エアロ初級 45 木村	20:15~ 骨盤リセット ヨガ 60 古森												
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~ STEP初級 45 秋山			21:10~ フィジカルヨガ 50 神	21:15~ エアロ中級 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																																

**エアロピクス及びSTEP レッスン名変更のお知らせ**

旧レッスン名	新レッスン名
はじめてエアロ	→ エアロ初級
はじめてSTEP	→ STEP初級
シンプルエアロ	→ エアロ初級中級
シンプルSTEP	→ STEP初級中級
シェイプエアロ	→ エアロ中級
シェイプSTEP	→ STEP中級
エアロマニア	→ エアロ中上級
STEPマニア	→ STEP中上級

※火曜15:00~シェイプエアロ(エアロ中級)はエアロ中上級に変更

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。