MM Begin タイムスケジュール

2018.4.1～

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 正富
- 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～ シェイプSTEP 45 小畑
- 13:50～ ZUMBA 45 高橋（真）
- 14:50～ ダンスエアロ 45 小林（愛）
- 18:45～ アシュタンガヨガ 入門 60 進藤
- 20:00～ ZUMBA 45 NINIE
- 21:00～ ジャズダンス 60 谷口

3studio
- 10:30～ 太極舞 45 SABURI
- 11:40～ 全身シェイプ 30 yoko
- 12:35～ 背すじピン 30 坪井
- 13:15～ ミニボールEX 30 坪井
- 14:05～ はじめてエアロ30 小林（愛）
- 15:00～ はじめてピラティス30 福井
- 15:45～ 筋膜リリース 45 福井
- 18:45～ はじめてエアロ30 長尾（勇）
- 19:25～ はじめてSTEP30 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～ スイムトレーニング 45 畠山
- 20:10～ スイムトレーニング（上級） 60 畠山

火

1studio
- 10:30～ シェイプエアロ 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～ シェイプエアロ 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～ シンプルエアロ 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（崇）
- 19:00～ バレエワークアウト 60 佐野
- 20:15～ シェイプエアロ 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）
- 13:45～ 少林寺流 マインドフルネス 瞑想 60 名古屋
- 19:30～ ファイティングEX（初級）30 yoko
- 20:15～ FATBURN EXTREME30 STAFF NEW

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 松田
- 15:10～ アドバンススイム 45 松田
- 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
- 10:30～ 太極拳 60 湯浅
- 11:40～ ベーシックヨガ 50 河野
- 12:40～ バレトン 50 神
- 13:45～ シンプルSTEP 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 Rina
- 19:15～ ボディメイク 45 飛田
- 20:15～ ZUMBA 45 秋山
- 21:15～ シンプルSTEP 45 秋山

3studio
- 11:00～ 背すじピン 30 坪井
- 11:45～ はじめてエアロ30 坪井
- 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 NEW
- 20:15～ ボディバランス 30 飛田

pool
- 10:40～ アクアシェイプ 45 舘野
- 11:35～ 目指せ25M 45 松本
- 12:30～ はじめてスイム30 松本
- 14:00～ aqua COMBAT30 yoko
- 14:40～ 水中ウォーキング30 STAFF
- 19:30～ フォーム向上 30 熊谷（郁）
- 20:10～ アドバンススイム 45 熊谷（郁）

木

1studio
- 10:30～ シンプルエアロ 45 島津
- 11:45～ ジャズダンス 60 熊谷（崇）
- 13:00～ ZUMBA 60 田尻
- 14:15～ ボルドプラ 45 高岡
- 15:15～ ベーシックヨガ 50 AZU
- 19:00～ シンプルSTEP 45 後藤
- 20:05～ ADICTS YOGA 50 神
- 21:10～ FATBURN EXTREME30 STAFF NEW

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～ エアロマニア 60 高橋（希）
- 19:00～ バレエ入門 60 石井
- 20:15～ シェイプSTEP 45 小畑
- 21:15～ シェイプエアロ 45 宮石

3studio
- 10:50～ ボールストレッチ 30 STAFF
- 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
- 19:00～ 少林寺流 マインドフルネス 瞑想 60 名古屋
- 20:30～ はじめてピラティス30 宮石
- 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
- 19:30～ はじめてスイム30 畠山
- 20:10～ 目指せ25M 45 畠山
- 21:05～ アドバンススイム 45 畠山

金

1studio
- 10:45～ シンプルSTEP 45 五十嵐
- 11:40～ ADIDAS YOGA 50 進藤
- 12:45～ RITMOS 60 進藤
- 14:00～ ボルドプラ 45 山田
- 15:00～ RADICAL POWER 45 STAFF
- 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
- 16:15～ シェイプボクシング 60 高田
- 19:00～ シンプルエアロ 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～ はじめてエアロ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
- 10:40～ adidas gym＆run 40 濱口
- 11:35～ ADIDAS YOGA 50 高屋敷
- 12:45～ マルチ整体 30 高橋（希）
- 13:30～ BOSU BALANCE 40 STAFF
- 14:25～ BOSU BALL 30 STAFF
- 15:10～ RADICAL POWER 45 STAFF
- 16:15～ シェイプボクシング 60 MIWA
- 17:30～ ファンクショナルストレッチ45 菅原
- 18:45～ シンプルSTEP 45 木村
- 19:45～ シンプルエアロ 45 木村

2studio
- 10:30～ ボルドプラ 45 太田
- 11:30～ STEPマニア 60 高橋（希）
- 12:45～ ZUMBA 60 NINIE
- 13:55～ バレトン 50 高岡
- 15:00～ アクティブヨガ 60 海野
- 16:15～ エアロマニア 60 菅原
- 17:30～ バレエ入門 60 石井
- 18:45～ モナリザエクササイズ 50 古森
- 19:45～ 骨盤リセットヨガ 60 古森

3studio
- 11:35～ はじめてSTEP30 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
- 18:45～ バレエセンタープラス45 石井

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～ シンプルSTEP 45 進藤
- 16:30～ シンプルエアロ 45 AZU

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 NEW
- 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。