

# MM Begin タイムスケジュール

# 2019.4.1~

	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~		10:30~	10:20~			10:25~	10:30~		10:15~	10:30~	10:30~		10:30~	10:30~		10:20~	10:20~			10:30~	10:25~	10:30~				
11:00	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	太極拳 60 湯浅	adidas Boxing 50 茂呂	11:00~ 姿勢改善30 石附	10:55~ アクアピクス 30 松本(頭)	エアロ初中級 45 島津	ナニ・アロハ 60 豊留	11:10~ はじめてスィム30 稲葉	10:45~ STEP初中級 45 五十嵐	宮廷気功 60 倉林		11:00~ アクアピクス 30 関口	10:30~	11:00~	11:30~	11:30~	11:30~	11:30~	11:30~	11:30~	11:30~	
11:30	11:35~	11:30~	11:40~	11:30~	11:35~	11:30~	11:30~	11:15~	11:35~	11:45~	11:45~	11:35~	11:45~	11:45~	11:35~	11:45~	11:45~	11:50~	11:45~	11:35~	11:30~	11:30~	11:35~	11:30~	11:40~	11:45~	11:45~	11:45~	11:45~
12:00	バレトン 50 神	ピラティス 60 井上	全身シェイプ 30 yoko	アクアピクス 30 猪原	ストリートダンス 50 ASAMI	エアロ初中級 45 岡田	骨盤エクササイズ & ストレッチ 60 今村		ペーシックヨガ 50 河野	ZUMBA 45 NINIE	エアロ初級30 石附	目指せ25M 45 松本(浩)	11:45~	11:45~	11:45~	11:45~	11:50~	11:45~	11:45~	11:50~	11:45~	11:30~	11:30~	11:35~	11:40~	11:45~	11:45~	11:45~	
12:30	12:40~	12:50~	12:35~	13:00~	12:40~	12:30~			12:45~	12:45~	12:45~	12:30~	12:45~	12:45~	12:30~	12:45~	12:45~	12:35~	12:45~	12:25~	12:25~	12:40~	12:40~	12:45~	12:45~	12:45~	12:45~	12:45~	12:45~
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~	STICK WORKOUT 50 能登谷	RITMOS 60 小林(愛)	13:00~		バレトン 50 神	ボディメンテナス 60 福井	オハナ・フラ・エ・マルニ 60 Kelly		13:00~	13:00~		13:00~	13:00~	13:15~	13:15~	13:15~	13:15~	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~	13:40~	
13:30																													
14:00	13:55~	13:50~	14:05~	13:55~	14:00~	14:05~	14:45~	14:30~	14:00~	14:00~	14:00~	14:00~	14:15~	14:10~	14:40~	15:00~	15:00~	15:00~	15:00~	15:00~	15:00~	15:00~	15:00~	15:00~	15:00~	15:00~	15:00~	15:00~	15:00~
14:30	BOSU BALANCE 40 STAFF	ZUMBA 45 高橋(真)	エアロ初級30 小林(愛)	フィンスイム 30 稲葉	POWER WORKOUT 50 能登谷	バレエ入門 60 長尾(裕)		14:30~	STEP初中級 45 浜口	ベリーダンス 60 文華	バランスボール 30 福井	aqua COMBAT30 yoko	14:40~	14:40~	14:40~	15:00~	15:00~	15:00~	15:00~	15:00~	15:00~	15:00~	15:00~	15:00~	15:00~	15:00~	15:00~	15:00~	15:00~
15:00	14:50~	14:50~	15:00~	14:45~	15:00~	15:00~	15:10~	15:10~	15:10~	15:15~	15:20~	15:20~	15:25~	15:25~	15:25~	15:25~	15:25~	15:40~	15:40~	15:40~	15:40~	15:40~	15:40~	15:40~	15:40~	15:40~	15:40~	15:40~	15:40~
15:30	ペーシックヨガ 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	14:50~	エアロ中上級 60 宮石	リラククスヨガ 60 進藤		15:10~	15:10~	15:15~	15:20~	15:20~	15:25~	15:25~	15:25~	15:25~	15:40~	15:40~	15:40~	15:40~	15:40~	15:40~	15:40~	15:40~	15:40~	15:40~	15:40~	15:40~	15:40~
16:00	15:50~		15:45~																										
16:30	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																										
17:00																													
17:30																													
18:00																													
18:30																													
19:00	19:00~	18:45~	18:45~		18:35~			18:50~	19:00~	19:15~	19:00~	19:00~	19:00~	19:00~	19:00~	19:00~	19:00~	19:00~	19:00~	19:00~	19:00~	19:00~	19:00~	19:00~	19:00~	19:00~	19:00~	19:00~	19:00~
19:30	バレトン 50 高岡	アシュタンガ ヨガ入門 60 進藤	エアロ初級30 長尾(勇)	19:25~	ヒップホップ ジャズ 60 熊谷(崇)	19:00~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~
20:00	20:05~	20:00~	20:15~	20:05~	20:05~	20:15~	20:10~	20:10~	20:05~	20:15~	20:15~	20:10~	20:05~	20:15~	20:00~	20:00~	20:00~	20:00~	20:00~	20:00~	20:00~	20:00~	20:00~	20:00~	20:00~	20:00~	20:00~	20:00~	20:00~
20:30	ピラティス 50 佐藤	ZUMBA 45 NINIE	ボディバランス 30 谷口	目指せ25M 45 松本(浩)	バレトン 50 神	エアロ中級 45 KAYO	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~	19:30~
21:00	21:10~	21:00~	20:55~	21:10~	21:10~	21:15~	21:05~	21:05~	21:10~	21:10~	21:15~	21:05~	21:10~	21:15~	21:15~	21:15~	21:15~	21:10~	21:10~	21:10~	21:10~	21:10~	21:10~	21:10~	21:10~	21:10~	21:10~	21:10~	21:10~
21:30	BOXING WORKOUT 50 辻本	ジャズダンス 60 谷口			POWER WORKOUT 50 yoko	骨盤シェイプ 60 KAYO																							
22:00																													
22:30																													
23:00																													

担当者変更のお知らせ  
 (木)13:00~13:50 2st バレトン 担当 Moe → 中村

2019年3月19日 MM Begin

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。