MM Begin タイムスケジュール

2019.7.1～

月

1studio	2studio	3studio	pool
10:30～ ファイティング'EX 50 yoko	10:30～ ボ'ディメイク 45 猪原	10:20～ 太極舞 60 SABURI	
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～ アクアビクス 30 猪原
12:40～ ヒップ'ホップ' 60 rena	12:50～ STEP中級 45 小畑	12:35～ 姿勢改善30 石附 13:15～ ミニボールEX 30 石附	13:00～ ﾒﾄﾞﾚｰﾁｬﾚﾝｼﾞ' 45 稲葉
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
14:50～ 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～ はじめてﾋﾞﾗﾃｨｽ30 福井 15:45～ ボールセラピー 45 福井	14:45～ アクアミット 30 稲葉
15:50～ 少林寺流 ﾏｲﾝﾄﾞﾌﾙﾈｽ 瞑想 60 名古屋			
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） 19:25～ STEP初級 30 長尾（勇）	20:10～ 目指せ25M 45 松本（浩） 21:05～ フィンスイム 30 松本（浩）
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	
21:10～ BOXING WORKOUT 50 辻本	21:00～ ジャズ' ダンス 60 谷口		

火

1studio	2studio	3studio	pool
10:30～ エアロ中級 45 今井	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
11:35～ ストリートダンス 50 ASAMI	11:30～ エアロ初中級 45 岡田	11:30～ 骨盤 エクササイズ' ＆ストレッチ 60 今村	11:15～ アクアビクス 30 栗山
12:40～ STICK WORKOUT 50 能登谷	12:30～ RITMOS 60 小林（愛）	13:00～ バレエ ストレッチ30 長尾（裕）	
13:45～ POWER WORKOUT 50 能登谷	13:45～ バレエ入門 60 長尾（裕）		14:30～ フォーム向上 30 佐野（公）
15:00～ エアロ中上級 60 宮石	15:00～ リラックス ヨガ 60 山田		15:10～ アドバンス スイム 45 佐野（公）
16:10～ ボディ コンディショニング 45 宮石			
18:35～ 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）	19:30～ FATBURN EXTREME30 STAFF	18:50～ アクアビクス 30 松本（順） 19:30～ アクアミット 30 松本（順） 20:10～ 目指せ25M 45 関 21:05～ フォーム向上 30 関
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	
21:10～ POWER WORKOUT 50 yoko	21:15～ 骨盤 シェイプ' 60 KAYO		

水

1studio	2studio	3studio	pool
10:25～ 太極拳 60 湯浅	10:30～ adidas Boxing 50 茂呂	11:00～ 姿勢改善30 石附	10:15～ アクアシェイプ' 30 松本（順） 10:55～ アクアビクス 30 松本（順）
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 松本（浩）
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	12:30～ はじめて スイム30 松本（浩）
13:50～ STEP初中級 45 浜口	14:00～ ヘリーダンス 60 文華	14:00～ バランスボール 30 福井 14:40～ ファイティング'EX （初級）30 福井	14:00～ aqua COMBAT30 yoko 14:40～ 水中 ウォーキング'30 STAFF
14:50～ ピラティス 50 浜口	15:15～ リラックス ヨガ' 60 進藤	15:20～ お腹シェイプ'20 STAFF	
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 ﾏｲﾝﾄﾞﾌﾙﾈｽ 瞑想 60 名古屋	19:30～ フォーム向上 30 熊谷（郁）
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（郁）
21:10～ リラックスヨガ' 50 木村	21:15～ エアロ初級30 島津		

木

1studio	2studio	3studio	pool
10:30～ エアロ初中級 45 島津	10:30～ ナニ・アロハ 60 豊留	11:35～ ファイティング'EX （初級）30 島津 12:15～ 美ユーティ Body Wave30 田尻	10:30～ はじめて スイム30 稲葉 11:10～ 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		
13:00～ ZUMBA 60 田尻	13:00～ バレトン 50 中村	14:25～ FATBURN EXTREME30 STAFF	13:30～ アクアビクス 30 稲葉
14:15～ POWER WORKOUT 50 yoko	14:10～ ピラティス 45 鈴木		15:00～ 目指せ25M 30 関口
15:20～ ベーシックヨガ' 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	15:40～ フォーム向上 30 関口
19:00～ STEP初中級 45 後藤	19:00～ バレエ 60 新里	19:00～ 少林寺流 ﾏｲﾝﾄﾞﾌﾙﾈｽ 瞑想 60 名古屋	19:05～ アドバンス スイム 45 松田
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
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～ アクアビクス 30 辻本

金

1studio	2studio	3studio	pool
10:45～ STEP初中級 45 五十嵐	10:30～ 宮廷気功 60 倉林	11:50～ エアロ初級30 山田	10:20～ アクアビクス 30 関口 11:00～ アクアミット 30 関口
11:45～ ピラティス 45 進藤	11:45～ ストリートダンス 45 五十嵐	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	11:45～ はじめて スイム30 熊谷（郁） 12:25～ ﾒﾄﾞﾚｰﾁｬﾚﾝｼﾞ' 45 熊谷（郁）
13:00～ RITMOS 60 進藤	12:45～ ボ'ディ コンディショニング' 60 五十嵐		
14:00～ ボ'ルド'プラ 45 山田	14:00～ ZUMBA 45 田尻		15:00～ フォーム向上 30 松田 15:40～ ﾒﾄﾞﾚｰﾁｬﾚﾝｼﾞ' 45 松田
15:00～ シェイプ' ボ'クシング' 60 高田	15:00～ ベーシックヨガ' 60 山田		
19:00～ ベーシックヨガ' 50 河野	19:00～ エアロ初中級 45 菅原	19:20～ お腹シェイプ'20 STAFF	
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		
21:10～ POWER WORKOUT 50 渡邊	21:00～ ヒップ'ホップ' 60 HARU		

土

1studio	2studio	3studio	pool
10:20～ 骨盤 シェイプ' 60 KAYO	10:30～ ボ'ルド'プラ 45 太田	11:35～ STEP初級 30 太田	10:30～ aqua ZUMBA 45 清水
11:35～ ADIDAS YOGA 50 高屋敷	11:30～ STEP中上級 60 高橋（希）	12:40～ はじめて ﾋﾞﾗﾃｨｽ30 高屋敷	11:30～ アクアビクス 30 清水
12:45～ マルチ整体 30 高橋（希）	12:45～ ZUMBA 60 NINIE	14:10～ ボールストレッチ 30 チャコ	14:15～ アクアビクス 30 馬場
13:55～ ファイティング' EX 60 栗田	14:00～ バレトン 50 詩帆		14:55～ ﾒﾄﾞﾚｰﾁｬﾚﾝｼﾞ' 45 馬場
15:10～ RADICAL POWER 45 STAFF	15:00～ ベーシックヨガ' 60 チャコ		
16:15～ エアロ中上級 60 菅原	16:15～ バレエ入門 60 大久保		
17:30～ ファンクショナル ストレッチ45 菅原	17:30～ バレエセンター プラス 45 大久保		17:30～ 目指せ25M 45 松本（浩）
18:45～ STEP初中級 45 木村	18:30～ モナリザ' エクササイズ' 60 古森		18:25～ アドバンス スイム 45 松本（浩）
19:45～ エアロ初中級 45 木村	19:45～ 骨盤リセット ヨガ' 60 古森		

日

1studio	2studio	3studio	pool
10:25～ シェイプ' ボ'クシング' 60 高田	10:30～ 太極拳 60 王	11:45～ FATBURN EXTREME30 STAFF	
11:40～ バレトン 50 高田	11:45～ ベーシックヨガ' 50 高屋敷	14:15～ バレエセンター プラス45 神	
12:45～ BOSU BALANCE 40 STAFF	13:00～ バレエ入門 60 神		
13:40～ BOSU BALL 30 STAFF			
14:25～ RADICAL POWER 45 STAFF	14:15～ RITMOS 60 進藤		
15:30～ STEP初中級 45 進藤	15:30～ ピラティス 50 小林（貴）		
16:30～ エアロ初級30 金崎	16:35～ アクティブ' ヨガ' 60 小林（貴）		

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。