

MM Begin タイムスケジュール

2020.4.1~

	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	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	10:30~ 水中ウォーキング30 栗山	10:25~ 太極拳 60 湯浅	10:30~ バーチャルホクシグ 50 茂呂	11:00~ 姿勢改善30 石附	11:00~ アクアピクス 30 松本(頭)	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	11:00~ 宮廷気功 60 倉林		10:20~ 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~ aqua 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																																
11:30	11:35~ バレトン 50 神	11:30~ ピラティス 60 井上	11:35~ 全身シェイプ 45 yoko		11:30~ 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		11:35~ 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~ 目指せ25M 45 稲葉	11:45~ STEP初級 30 Nana		11:35~ アクアピクス 30 関口	11:35~ ADIDAS YOGA 50 高屋敷	11:30~ STEP中上級 60 高橋(希)		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~ 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		12:40~ STICK WORKOUT 50 能登谷	12:30~ RITMOS 60 小林(愛)	13:00~ ハレエストレッチ30 長尾(裕)		12:45~ バレトン 50 神	12:45~ ホディメンテナンス 60 福井	12:45~ オハナ・フラ・エ・マルニ 60 Kelly		12:45~ ZUMBA 60 田尻	13:00~ バレトン 50 中村		13:30~ アクアピクス 30 稲葉	12:45~ ホディコンディショニング 60 Nana		12:45~ エアロ初級 30 山田	12:45~ マルチ整体 30 高橋(希)	12:45~ ZUMBA 60 NINIE		13:05~ K-1 Fit Fight30 MIWA	12:45~ BOSU BALANCE 40 STAFF	13:00~ ハレエ入門 60 神	13:40~ BOSU BALL 30 STAFF						
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)		14:30~ POWER WORKOUT 50 能登谷	14:45~ ハレエ入門 60 長尾(裕)	13:55~ アクティブヨガ 45 山田		14:10~ POP PILATES 45 Nana	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 COMBAT30 yoko	14:15~ POWER WORKOUT 50 yoko	14:10~ STEP初級 45 小畑		15:00~ 目指せ25M 30 関口	14:00~ ZUMBA 45 田尻	14:00~ ホルトブラ 45 山田		13:55~ シェイプホクシグ 60 MIWA	14:00~ バレトン 50 時帆	14:10~ ボールストレッチ 30 山田		14:15~ アクアピクス 30 稲葉	14:25~ RADICAL POWER 45 STAFF	14:15~ ハレエセンター プラス45 神	14:15~ ハレエ入門 60 大久保	14:55~ モレーチャレンジ 45 馬場				
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)	15:10~ ホディコンディショニング 30 福井		15:00~ エアロ中上級 60 宮石	リラククスヨガ 60 山田		15:10~ フォーム向上 30 佐野(公)	15:15~ リラククスヨガ 60 Nana	15:20~ 少林寺流マインドフルネス瞑想 60 名古屋	15:20~ お腹シェイプ 20 STAFF	15:20~ シェイプホクシグ 60 MIWA	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	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	15:00~ ベーシックヨガ 60 チャコ		15:40~ モレーチャレンジ 45 松田	15:30~ STEP初級 45 進藤	15:30~ ホディコンディショニング 50 尾関	16:30~ エアロ初級 30 金崎	16:35~ ADIDAS YOGA 60 尾関				
15:00																																
15:30	15:55~ ホールセラピー 60 福井		15:50~ 少林寺流マインドフルネス瞑想 60 名古屋		16:10~ ホディコンディショニング 45 宮石			16:30~ 目指せ25M 45 松本(浩)								16:25~ アクアピクス 30 関口				16:15~ エアロ中上級 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~ ハレエセンター プラス 45 大久保	18:30~ 目指せ25M 45 松本(浩)	18:25~ アドバンススィム 45 松本(浩)					
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~ 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~ ホディメイク 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~ ハレエ 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~ アドバンススィム 45 松田	19:55~ 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	19:00~ エアロ中上級 60 菅原	18:50~ ハレエ入門 60 大久保			18:45~ STEP初級 45 木村	18:30~ モナリザ'エクササイズ' 60 古森	19:45~ エアロ初級 45 木村	19:45~ 骨盤リセット ヨガ 60 古森					
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		20:05~ 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~ アドバンススィム 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~ スィム トレーニング 60 松田	19:55~ ファイティング EX 60 能登谷	20:00~ ファンクショナル ストレッチ45 長尾(勇)		20:05~ 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	21:15~ 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	21:15~ エアロ初級 30 島津			21:10~ Workout Yoga 45 HIKARU	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。