

2020年 4月レッスンスケジュール

	月曜日			火曜日			水曜日		
	スタジオ 1st	スタジオ 2nd	SUNスタジオ	スタジオ 1st	スタジオ 2nd	SUNスタジオ	スタジオ 1st	スタジオ 2nd	SUNスタジオ
10:00			整理券						整理券
11:00	リラクゼーションヨガ 福本麻衣子 10:15~11:15		SUNヨガ イョング 深谷英美 10:20~11:00	ベジックバレエ 片山葉子 10:15~11:15		SUNヨガ 林ともえ 10:30~11:30	外E45 飯尾亜希 10:15~11:00		SUNヨガ イョング 高橋尚哉 10:20~11:00
12:00	健美操 神馬加奈 11:25~12:25		SUN HOT YOGA (女性限定) 田口晶子 11:30~12:30	ベジックステップ 大城戸美香 11:30~12:10			フィットウ45 榎千里 11:10~11:55	ステップ (会員限定) 高橋尚哉 11:30~12:30	SUN HOT YOGA (女性限定) あかね 12:00~13:00
13:00	太極拳(初級) 野田康太 12:35~13:35	フィットウ707-ストレッチ 李一美 13:00~13:30		チャレンジ 大城戸美香 12:25~13:15		SUN HOT YOGA (女性限定) 福本麻衣子 12:50~13:50			
14:00	ハワークーティオ45 内田竜一 13:45~14:30			ダンスエアロビクス (中級) 大城戸美香 13:30~14:20			太極拳(中級) 呉 静 13:10~14:10		
15:00	外E UENO 14:45~15:45		SUNヨガ あかね 15:00~16:00	フラダンス(初級) 藤田麻実 14:30~15:30			ベリタンス(中級) ミラ 14:20~15:20		
16:00	ダンスエアロビクス (初級) 飯尾亜希 15:55~16:35			オリジナル ヨガ イョング 和田敦子 15:40~16:40			オリジナルダンス (フリースタイル) 鈴木悠介 15:30~16:30		SUNヨガ 鈴木麻理絵 16:00~17:00
17:00	リラクゼーションヨガ 木崎純 16:50~17:50						ロックダンス(有料) 鈴木悠介 16:45~18:15		
18:00			SUN HOT YOGA (女性限定) マリ 18:00~19:00						
19:00	アルファベックス 古谷寿美 18:50~19:50			リラクゼーションヨガ 田口晶子 19:15~20:15		SUNヨガ イョング 高橋尚哉 19:30~20:10			
20:00	オリジナルヨガ 原田菜央 20:00~21:00		SUNヨガ45 マリ 19:30~20:15				チャレンジステップ 金演聡美 19:10~20:00		SUNヨガ 勝野紅音 19:30~20:30
21:00				ベジック 久高勝巳 20:30~21:10		SUNヨガ 45 田口晶子 20:40~21:25			SUNヨガ イョング 深谷英美 20:55~21:35
22:00	X55 斉藤裕子 21:15~22:15			ベジックステップ 久高勝巳 21:25~22:05			オリジナルヨガ 齊藤恵司 21:15~22:30		
23:00									

3月31日改訂【あざみ野店】

	金曜日			土曜日			日曜日		
	スタジオ 1st	スタジオ 2nd	SUNスタジオ	スタジオ 1st	スタジオ 2nd	SUNスタジオ	スタジオ 1st	スタジオ 2nd	SUNスタジオ
10:00			整理券						整理券
11:00	外E45 真砂史郎 10:15~10:45		SUNヨガ 45 鈴木恵 10:30~11:15	太極拳(上級) 野田康太 10:15~11:15			ベジックバレエ 宇野真奈 10:15~11:15		SUNヨガ 鈴木恵 10:30~11:30
12:00	チャレンジステップ 真砂史郎 10:55~11:45			外E 井戸川有子 11:30~12:30		SUNヨガ 林ともえ 11:15~12:15	ベジック ダンス 宇野真奈 11:25~12:25		
13:00	リラクゼーションヨガ 鈴木恵 12:00~13:00		SUN HOT YOGA (女性限定) マリ 12:15~13:00						
14:00	ベジックバレエ 永田由香里 13:15~14:15		SUNヨガ マリ 13:30~14:30	オリジナル 林ともえ 12:45~14:00		SUN HOT YOGA (女性限定) マリ 13:00~13:45	フィットウ 斉藤裕子 12:45~13:45		フィットウ707-ストレッチ スタッフ 13:30~14:00
15:00	太極拳(中級) 李 静遠 14:30~15:30		SUN HOT YOGA (女性限定) 坂元理衣 14:45~15:45	ベジックバレエ 佐々木蘭子 14:15~15:15			X55(45) 斉藤裕子 14:00~14:45		SUNヨガ マリ 14:15~15:15
16:00	オリジナル アオイ 15:45~17:00						オリジナル ヨガ イョング 澤野敦 15:00~16:00		
17:00				ベジック 本多貴子 16:35~17:15		SUNヨガ 福本麻衣子 16:25~17:25	マックス 手塚ちづる 16:15~17:15		SUN HOT YOGA (女性限定) マリ 16:00~16:45
18:00	オリジナルダンス (フリー)			ベジックステップ 本多貴子 17:25~18:05			ベジック ヒップホップ ヨシ 17:30~18:30		
19:00							オリジナル 木崎純 18:30~19:45		
20:00	外E45 UENO 19:15~20:00		SUNヨガ 福本麻衣子 19:30~20:30						
21:00	X55(45) 山川悟史 20:15~21:00	のびのびデイ スタッフ 20:15~20:45							
22:00	フィットウ 山川悟史 21:15~22:15								
23:00									

■(太極)は初心者・体力に自信がない方でもご参加いただけるレッスンです。
 ■は整理券を配布するレッスンです。
 ■は有料レッスンです。
 ※スタジオへの入場につきましては、開始20分前より整列いただけます。
 レッスン開始5分以降の入場はお断りさせていただきます。
 ※整理時、荷物を置いての場所取りはご遠慮ください。
 ※SUNヨガ/SUN HOT YOGA 定員：38名 SUNヨガ イョング 定員：25名
 上記の3クラスは定員となり次第入場が出来なくなりますので予めご了承ください。
 ※SUN HOT YOGAは女性限定のレッスンです。

ご不明な点がございましたらお問合せください あざみ野店 電話 045-532-3355