

2020年 10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									
11:00	リラクゼーションヨガ 福本麻衣子 10:15~11:15		SUNヨガ イヨング 深谷英美 10:20~11:00	WEB予約 ベジックバレエ 片山葉子 10:15~11:15		SUNヨガ 45 あかね 10:15~11:00	WEB予約 リトエ45 UENO 10:15~11:00		SUNヨガ イヨング 高橋尚哉 10:20~11:00
12:00	健美操 神馬加奈 11:30~12:30		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 楳千里 11:15~12:00	アキア (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 12:45~13:45	ファイブポイント ストレッチ スタッフ 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	ワークアウト45 楳千里 12:15~13:00		
14:00	ワークアウト45 内田竜一 14:00~14:45			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 13:15~14:15		
15:00				ダンスエアロビクス (初級) 飯尾亜希 16:00~16:40		SUNヨガ 45 坂元理衣 14:15~15:00	ベリタンス(中級) ミラ 14:30~15:30		
16:00	リトエ45 飯尾亜希 15:00~15:45	WEB予約	SUNヨガ あかね 15:00~16:00	ダンスエアロビクス (初級) 飯尾亜希 16:00~16:40			ベリタンス(初級) 藤田麻実 14:35~15:35		
17:00				ベジックバレエ 和田敦子 15:50~16:50			ベリタンス(初級) 藤田麻実 14:35~15:35		
18:00				ベジックバレエ 和田敦子 15:50~16:50			ベリタンス(初級) 藤田麻実 14:35~15:35		
19:00	アルファベックス 古谷寿美 18:45~19:45		SUN HOT YOGA (女性限定) マリ 18:00~19:00	ベジックバレエ 和田敦子 15:50~16:50			ベリタンス(初級) 藤田麻実 14:35~15:35		
20:00			SUNヨガ45 マリ 19:30~20:15	リラクゼーションヨガ 田口晶子 19:00~20:00		SUNヨガ イヨング 西村海 19:30~20:10	ベリタンス(初級) 藤田麻実 14:35~15:35		SUNヨガ 45 浅見真理 19:05~19:50
21:00	ベジックバレエ 原田菜央 20:00~21:00			ベジックバレエ 久高勝巳 20:15~20:55		SUNヨガ 45 田口晶子 20:30~21:15	ベリタンス(初級) 藤田麻実 14:35~15:35		SUNヨガ イヨング 深谷英美 20:30~21:10
22:00	ワークアウト45 角谷享宜 21:20~22:05			マックス 久高勝巳 21:10~22:10			ベリタンス(初級) 藤田麻実 14:35~15:35		
23:00							ベリタンス(初級) 藤田麻実 14:35~15:35		

【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									
11:00	ヒップアップ 真砂史郎 10:15~10:45			WEB予約 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 イヨング 高橋尚哉 10:30~11:10
12:00	チャレンジステップ 真砂史郎 11:00~11:50			WEB予約 リトエ 井戸川有子 11:30~12:30		SUNヨガ イヨング 千葉颯 11:15~11:55	ベジックバレエ 宇野真奈 11:30~12:30		
13:00	ベジックバレエ 永田由香里 13:20~14:20			ワークアウト 内田竜一 12:45~13:45		SUN HOT YOGA (女性限定) マリ 12:15~13:00	ベジックバレエ 宇野真奈 11:30~12:30		
14:00				ワークアウト 内田竜一 12:45~13:45		SUN HOT YOGA (女性限定) マリ 12:45~13:30	ベジックバレエ 宇野真奈 11:30~12:30		
15:00	太極拳(中級) 李静遠 14:35~15:35			ワークアウト 内田竜一 12:45~13:45		SUN HOT YOGA (女性限定) マリ 12:45~13:30	ベジックバレエ 宇野真奈 11:30~12:30		
16:00				ワークアウト 内田竜一 12:45~13:45		SUN HOT YOGA (女性限定) マリ 12:45~13:30	ベジックバレエ 宇野真奈 11:30~12:30		
17:00	ベジックバレエ 永田由香里 13:20~14:20			ワークアウト 内田竜一 12:45~13:45		SUN HOT YOGA (女性限定) マリ 12:45~13:30	ベジックバレエ 宇野真奈 11:30~12:30		
18:00	ベジックバレエ 永田由香里 13:20~14:20			ワークアウト 内田竜一 12:45~13:45		SUN HOT YOGA (女性限定) マリ 12:45~13:30	ベジックバレエ 宇野真奈 11:30~12:30		
19:00	ベジックバレエ 永田由香里 13:20~14:20			ワークアウト 内田竜一 12:45~13:45		SUN HOT YOGA (女性限定) マリ 12:45~13:30	ベジックバレエ 宇野真奈 11:30~12:30		
20:00	ベジックバレエ 永田由香里 13:20~14:20			ワークアウト 内田竜一 12:45~13:45		SUN HOT YOGA (女性限定) マリ 12:45~13:30	ベジックバレエ 宇野真奈 11:30~12:30		
21:00	ベジックバレエ 永田由香里 13:20~14:20			ワークアウト 内田竜一 12:45~13:45		SUN HOT YOGA (女性限定) マリ 12:45~13:30	ベジックバレエ 宇野真奈 11:30~12:30		
22:00	ベジックバレエ 永田由香里 13:20~14:20			ワークアウト 内田竜一 12:45~13:45		SUN HOT YOGA (女性限定) マリ 12:45~13:30	ベジックバレエ 宇野真奈 11:30~12:30		
23:00	ベジックバレエ 永田由香里 13:20~14:20			ワークアウト 内田竜一 12:45~13:45		SUN HOT YOGA (女性限定) マリ 12:45~13:30	ベジックバレエ 宇野真奈 11:30~12:30		

■(太枠) 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。
 ■WEB予約 はWEBにてご予約を頂くレッスンです。
 ■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いております。
 ※整列時、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 イヨング 定員:25名
 当面SUNスタジオにつきましては定員を20名とさせていただきます。
 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