

# グループレッスン・タイムテーブル

R7年5月以降

	月	火	水	木	金	土
9:00						
10:00						
11:00		11:00~11:45 マットピラティス 定員10/imar i		11:00~12:00 ピラティス (リフォーマー) 定員5/工藤	11:00~11:45 かんたんエアロ 定員10/内藤	
12:00		12:00~12:45 デトックスステップ 定員10/清瀬		12:15~13:00 ポルドブラ 定員10/工藤	12:00~12:45 マット&スタンディング (ピラティス) 定員10/内藤	
13:00	12:30~13:30 バランスコーディネーション 定員10/清瀬	13:00~13:45 ピラティス (チェア) 定員5/清瀬	13:00~14:00 声のエイジングケア 定員12/蔭山		13:00~13:45 (定員10) 奇数週 ヨガ/内藤 偶数週 ヨガ/西山	12:30~13:30 ストレッチフロー 定員10/清瀬
14:00	13:45~14:45 ピラティス (リフォーマー) 定員5/内藤		14:15~15:00 シナプロジー&リズムウォーキング 定員10/清瀬		14:00~14:45 簡単な楽しいダンス (パンキング) 定員10/うな	
15:00	15:00~15:45 ★代謝UP エアロ 定員10/内藤		15:15~16:00 ヨガ 定員10/川口			15:00~16:00 ピラティス (リフォーマー) 定員5/清瀬
16:00						
17:00						
18:00						
19:00		18:30~19:15 ピラティス (チェア) 定員5/内藤	18:30~19:15 ストレッチフロー 定員10/清瀬or内藤	18:30~19:15 若返るピラティス 定員10/内藤	18:30~19:15 ピラティス (チェア) 定員5/清瀬	
20:00		19:30~20:15 Zumba® 定員10/二瓶	19:30~20:30 ピラティス (リフォーマー) 定員5/清瀬	19:30~20:15 かんたん楽しいダンス 定員10/しほ氏	19:30~20:00 (定員10) ストレッチフロー/清瀬	
21:00		20:30~21:15 一日の終わりの癒しヨガ 定員10/内藤			20:15~21:00 マットピラティス 定員10/清瀬	

- 有酸素系プログラム (定員10名)
- ヨガ、マットピラティス等 (定員10名)
- マシンピラティス (定員5名)

★エキスパートクラス (熟練者向け)