


MM Begin タイムスケジュール

2012.1.1~

	月				火				水				木				金				土				日							
	1studio adidas	2studio	3studio	pool	1studio adidas	2studio	3studio	pool	1studio adidas	2studio	3studio	pool	1studio adidas	2studio	3studio	pool	1studio adidas	2studio	3studio	pool	1studio adidas	2studio	3studio	pool	1studio adidas	2studio	3studio	pool				
10:00																																
10:30	TRY STEP 50 河野	ホディメイク 45 猪原	10:45~ タンST 30 YASU - CHIN		TRY PILATES 50 KAKIMOTO	リラックスヨガ 45 RHIE		10:30~ 水中ウォーキング 30 奥山	adidas Yoga 50 SHINGO	10:45~ 太極拳 60 深山		10:30~ アクアピクス 45 平井	TRY PILATES 50 matsuシシ	ナニ・アロハ 60 三瀬		10:30~ はじめてスィム30 稲葉	TRY AERO 50 山田	宮廷氣功 60 倉林		10:30~ アクアピクス 45 高瀬	TRY AERO 50 村上	骨盤エクササイズ 45 AYA		10:30~ aqua ZUMBA30 清水	adidas Martial Arts Bokata 50 高田	10:30~ adidas Martial Arts Bokata 50 高田	10:30~ 太極拳 60 朝倉					
11:00																																
11:30	TRY BALLETONE 50 高橋(美)	LATIN JAZZ 60 YASU-CHIN			TRY COMBAT 50 今井	シンプルエアロ 45 奥山		11:30~ お腹シェイプ20 STAFF	アクアピクス 45 米山	11:35~ TRY STEP 50 後藤	12:00~ ZUMBA GOLD 45 NINIE		TRY YOGA 50 小山	JAZZ DANCE 60 熊谷	11:45~ ホールストレッチ 30 STAFF		TRY YOGA 50 山田	HOUSE 60 YOSHITAKA	11:45~ はじめてエアロ30, 高瀬	11:35~ はじめてスィム30 SACHI	TRY COMBAT 50 高山	11:30~ ホットフラ 30 AYA	11:35~ はじめてSTEP30, 村上	11:30~ アクアピクス 30 清水	11:35~ TRY BALLETONE 50 高田	11:35~ TRY BALLETONE 50 高田	11:45~ フラダンス 60 並木	11:40~ はじめてヨガ30 SHINGO				
12:00																																
12:30	TRY YOGA 50 山田	12:50~ シェイプSTEP 45 小畑			TRY DANCE 50 ASAMI	ハレエ入門 60 中西		12:15~ フォーム向上 30 近内	TRY PILATES 50 平井(聖)	13:00~ ホディメンテナス 60 福井		TRY AERO 50 小山	アクティブヨガ 60 AJYU	13:00~ ホディバランス 30 熊谷		TRY STEP 50 森重	ピラティス 45 KAKIMOTO	13:15~ はじめてサルサ30, 田尻	12:30~ ミニボールEX 30 高瀬	12:10~ ヌードルスィム 30 SACHI	12:40~ シンプルエアロ 45 AZU	12:45~ モレレチャレンジ 45 馬場	12:40~ TRY PILATES 50 高山	13:00~ TRY STEP 50 木村	13:00~ ハレエ(初級) 60 上杉	12:50~ はじめてピラティス30, KAKIMOTO						
13:00																																
13:30	TRY PILATES 50 KAKIMOTO	ZUMBA 45 吉川	14:15~ はじめてエアロ30, 小林		adidas Martial Arts Bokata 50 能登谷	ラテンエアロ 45 小川		14:00~ 水中ウォーキング30 稲葉	TRY POWER 50 能登谷	14:15~ ハリダンス 60 w.KAYO	14:55~ 背すじビリン 30 坪井	15:00~ アクアピクス 30 稲葉	TRY POWER 50 RUMI	ピラティス 60 矢嶋		TRY BALLETONE 50 平田	ZUMBA 45 田尻	15:00~ リラックス ヨガ 60 YUMIKO	15:30~ はじめてボクシング30, 高田	14:00~ TRY BAR 30 STAFF	14:30~ アクティブ ヨガ 60 山田	15:00~ はじめてSTEP30, 小畑	14:30~ TRY BALLETONE 50 平田	15:45~ TRY DANCE 50 平田	15:45~ エアロマニア 60 小畑	14:15~ TRY DANCE 50 MINAMI	14:50~ TRY BALANCE 40 STAFF	15:30~ RITMOS 60 道藤	16:00~ ハランスボール 30 福井			
14:00																																
14:30																																
15:00																																
15:30																																
16:00																																
16:30																																
17:00																																
17:30																																
18:00																																
18:30																																
19:00	TRY BALANCE 40 YUKI	STEPマニア 45 道藤	19:20~ はじめてエアロ30, MINAMI		TRY STEP 50 森重	シンプルエアロ 45 堀		19:35~ はじめてスィム30 SACHI	TRY POWER 50 能登谷	19:15~ ホディメイク 45 飛田	20:05~ TRY COMBAT 50 能登谷	20:15~ はじめてSTEP30 飛田	20:05~ TRY STEP 50 後藤	19:45~ はじめてスィム30 下地	19:55~ ファンショナルストレッチ 45 猪原	20:05~ TRY POWER 50 RUMI	18:45~ シェイプエアロ 45 猪原	19:45~ フォーム向上 30 馬場	19:00~ アクアピクス 45 下地	19:00~ adidas Martial Arts Bokata 50 能登谷	19:25~ TRY AERO 50 木村	19:15~ リラックスヨガ 60 SHINGO	19:00~ はじめてスィム30 河田	16:40~ TRY BALL 30 STAFF	17:00~ TRY AERO 50 道藤	16:50~ TRY AERO 50 道藤	16:45~ ホディメンテナス 60 福井	18:00~ エアロマニア 60 s.KAYO				
19:30																																
20:00	TRY BALLETONE 50 YUKI	RITMOS 45 道藤	20:05~ はじめてピラティス30, KAKIMOTO		TRY BALLETONE 50 TOMOYO	アクティブ ヨガ 60 AJYU		20:25~ はじめてスィム30 SACHI	TRY COMBAT 50 能登谷	20:15~ ZUMBA 45 秋山(菘)	20:55~ アクアピクス 30 米山	21:00~ お腹シェイプ20 STAFF	21:10~ シンプルSTEP 45 秋山(菘)	21:00~ シェイプエアロ 45 定	21:00~ はじめてエアロ30, yukki-☆	21:10~ TRY DANCE 50 田中	18:30~ 目指せ50M 45 富田	19:00~ アクアピクス 45 下地	19:00~ adidas Martial Arts Bokata 50 能登谷	19:45~ フォーム向上 30 下地	20:00~ リズムレニング 30 HARU	20:00~ フォーム向上 30 馬場	20:40~ 目指せ50M 45 馬場	17:10~ 腰痛水泳 45 河田	17:25~ TRY COMBAT 50 SYU	17:55~ adidas Yoga 50 道藤	18:00~ エアロマニア 60 s.KAYO					
20:30																																
21:00	TRY PILATES 50 道藤	JAZZ DANCE 60 谷口			TRY DANCE 50 TOMOYO																											
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。 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。 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。 トレコへのご登録はレッスン開始時間の15分前から20分間のみとなります。 尚、スタジオ・アクア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。 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。 □色のクラスは変更 になったクラスです。 adidas Martial Arts Bokata・背すじビリンの定員は各クラス20名となります。 火曜日13:45~ハレエ30(有料)クラスは予約制になります。 毎月25日~翌月分のご予約がフロントにて可能です。 定員は10名です。