

2019年 8月 STUDIO PROGRAM

日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
7月28日	29	30	31	8月1日	2	3
	休館日	11:15-12:00 休講 初級エアロ MOMOKO 2日 14:15~振替	11:00-11:45 ベーシックヨガ ナギサ	11:00-11:30 かんたんバレトン YURI	11:15-12:00 かんたんキック&パンチ 古賀	11:15-12:00 初級エアロ YURI 休講
		12:30-13:15 ペルビック 田島	12:00-12:45 ピラティス ナギサ	11:45-12:30 リラックスヨガ YURI	12:30-13:00 ボールでからだリセット 古賀	12:30-13:15 ZUMBA MOMOKO
		13:30-14:15 ヨガ 田島			13:15-14:00 かんたんサーキット 古賀	13:30-14:15 アクティブサーキット MOMOKO
					14:15-15:00 初級エアロ MOMOKO	
4	5	6	7	8	9	10
	休館日	11:15-12:00 休講 初級エアロ MOMOKO 9日 14:15~振替	11:00-11:45 ベーシックヨガ ナギサ	11:00-11:30 かんたんバレトン YURI	11:15-12:00 かんたんキック&パンチ 古賀	11:15-12:00 休講 初級エアロ YURI 16日 15:30~振替
		12:30-13:15 ペルビック 田島	12:00-12:45 ピラティス ナギサ	11:45-12:30 リラックスヨガ YURI	12:30-13:00 ボールでからだリセット 古賀	12:30-13:15 ZUMBA MOMOKO
		13:30-14:15 ヨガ 田島			13:15-14:00 かんたんサーキット 古賀	13:30-14:15 アクティブサーキット MOMOKO
					14:15-15:00 初級エアロ MOMOKO	
11	12	13	14	15	16	17
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> ←←← 短縮営業 →→→ </div> <div style="text-align: center; margin-top: 5px;"> レッスンお休み </div> <div style="text-align: center; margin-top: 5px;"> 11日(日)~15日(木) </div>					11:15-12:00 かんたんキック&パンチ 古賀	11:15-12:00 初級エアロ YURI
					12:30-13:00 ボールでからだストレッチ 古賀	12:30-13:15 ZUMBA MOMOKO
					13:15-14:00 かんたんサーキット 古賀	13:30-14:15 アクティブサーキット MOMOKO
					15:30-16:15 初級エアロ YURI	
18	19	20	21	22	23	24
	休館日	11:15-12:00 休講 初級エアロ MOMOKO 23日 14:15~振替	11:00-11:45 ベーシックヨガ ナギサ	11:00-11:30 かんたんバレトン YURI	11:15-12:00 かんたんキック&パンチ 古賀	11:15-12:00 初級エアロ YURI
		12:30-13:15 ペルビック 田島	12:00-12:45 ピラティス ナギサ	11:45-12:30 リラックスヨガ YURI	12:30-13:00 ボールでからだリセット 古賀	12:30-13:15 ZUMBA MOMOKO
		13:30-14:15 ヨガ 田島			13:15-14:00 かんたんサーキット 古賀	13:30-14:15 アクティブサーキット MOMOKO
					14:15-15:00 初級エアロ MOMOKO	
25	26	27	28	29	30	31
	休館日	11:15-12:00 休講 初級エアロ MOMOKO 30日 14:15~振替	11:00-11:45 ベーシックヨガ ナギサ	11:00-11:30 かんたんバレトン YURI	11:15-12:00 かんたんキック&パンチ 古賀	11:15-12:00 初級エアロ YURI
		12:30-13:15 ペルビック 田島	12:00-12:45 ピラティス ナギサ	11:45-12:30 リラックスヨガ YURI	12:30-13:00 ボールでからだリセット 古賀	12:30-13:15 ZUMBA MOMOKO
		13:30-14:15 ヨガ 田島			13:15-14:00 かんたんサーキット 古賀	13:30-14:15 アクティブサーキット MOMOKO
					14:15-15:00 初級エアロ MOMOKO	