FIT-AERO 福山緑町店レッスンスケジュール

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
9:00		9:30-10:15 BODYBALANCE 篠原里佳	9:45-10:30 BODYBALANCE ISSY	9:30-10:15 BODYBALANCE ISSY	9:30-10:15 チャレンジ！開脚 ISSY	9:30-10:15 BODYBALANCE 篠原里佳	
10:00	10:00-10:45 デトックスヨガ AKANE	10:30-11:15 LesMillsDance 篠原里佳	10:45-11:30 ZUMBA ISSY	10:30-11:15 BODYCOMBAT ISSY	10:30-11:15 チャレンジ！コアトレ ISSY	10:30-11:15 LesMillsDance 篠原里佳	10:30-11:15 筋膜リリース AKANE
11:00	11:00-11:45 筋膜リリース AKANE	11:30-12:15 中級エアロ 湯上昌哉			11:30-12:15 MEGADANZ 湯上昌哉	11:30-12:00 BODYJAM 篠原里佳	11:30-12:15 フローヨガ AKANE
12:00		12:30-13:15 MEGADANZ 湯上昌哉		12:00-12:45 ピラティス NON	12:30-13:15 ZUMBA ISSY		
13:00	13:00-13:45 ダンスエアロ 三村典子	13:30-14:15 第１・３週 パワーヨガ 第２・４週 Music Style Yoga eri	13:45-14:30 リラックスヨガ NON	13:00-13:45 デトックスヨガ AKANE	13:30-14:15 BODYCOMBAT ISSY	13:00-13:45 アロマヨガ NON	13:00-13:45 エアロビクス 三村典子
14:00	14:00-14:45 ヨガ 三村典子	14:30-15:15 モダンダンス NATALIA	14:45-15:30 ピラティス NON	14:00-14:45 筋膜リリース AKANE		14:00-14:45 BODYCOMBAT ISSY	14:00-14:45 ルーシーダットン 三村典子
15:00	15:30-16:15 かんたんバレエ 中川愛生	15:30-16:15 かんたんバレエ 中川愛生		15:00-15:45 フォークダンス NATALIA		15:00-15:45 リトモス 景山加珠	
16:00							
17:00							17:00-17:45 BODYBALANCE ISSY
18:00							18:00-18:45 BODYBCOMBAT ISSY
19:00		19:15-20:00 第１・３週 パワーヨガ 第２・４週 Music Style Yoga eri	19:15-20:00 BODYBALANCE 篠原里佳	19:30-20:15 MEGADANZ 湯上昌哉	19:45-20:30 BODYBALANCE ISSY	19:00-19:45 チャレンジ！開脚 ISSY	
20:00	20:15-21:00 j-popトランポリン yu-ki 9日のみ		20:15-21:00 BODYJAM 篠原里佳	20:30-21:15 ピラティス 湯上昌哉	20:45-21:30 BODYBCOMBAT ISSY	20:00-20:45 BODYBCOMBAT ISSY	

2026年11月更新