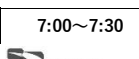
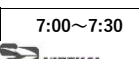
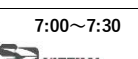
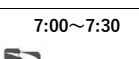
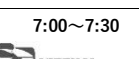
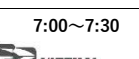
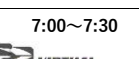
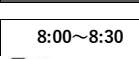
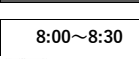
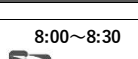
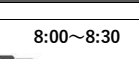
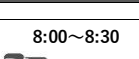
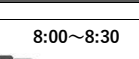
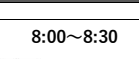
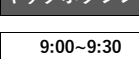


【 日進赤池店レッスンスケジュール10月 】

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
0:00	00:00~00:30  ピラティス/ヨガ	00:00~00:30  ヨガ	00:00~00:30  コアHIIT	00:00~00:30  ピラティス/ヨガ	00:00~00:30  ヨガ	00:00~00:30  キックボクシング	00:00~00:30  ヨガ
1:00	1:00~1:30  エアロビクス	1:00~1:30  キックボクシング	1:00~1:30  ヨガ	1:00~1:30  ダンスフィットネス	1:00~1:30  キックボクシング	1:00~1:30  ダンスフィットネス	1:00~1:30  ピラティス/ヨガ
2:00	2:00~2:30  究極HIIT	2:00~2:30  コアHIIT	2:00~2:30  ピラティス/ヨガ	2:00~2:30  コアHIIT	2:00~2:30  究極HIIT	2:00~2:30  ヨガ	2:00~2:30  キックボクシング
3:00	03:00~03:30  トランポリン	3:00~3:30  ダンスフィットネス	03:00~03:30  トランポリン	3:00~3:30  ヨガ	03:00~03:30  トランポリン	3:00~3:30  究極HIIT	03:00~03:30  ダンスフィットネス
4:00	4:00~4:30  コアHIIT	04:00~04:30  トランポリン	4:00~4:30  コアHIIT	04:00~04:30  トランポリン	4:00~4:30  コアHIIT	04:00~04:30  トランポリン	4:00~4:30  トランポリン
5:00	5:00~5:30  ダンスフィットネス	5:00~5:30  ピラティス/ヨガ	5:00~5:30  ヨガ	5:00~5:30  究極HIIT	5:00~5:30  エアロビクス	5:00~5:30  コアHIIT	5:00~5:30  ピラティス/ヨガ
6:00	6:00~6:30  ヨガ	6:00~6:30  ヨガ	6:00~6:30  エアロビクス	6:00~6:30  ヨガ	6:00~6:30  ヨガ	6:00~6:30  キックボクシング	6:00~6:30  ヨガ
7:00	7:00~7:30  ピラティス/ヨガ	7:00~7:30  エアロビクス	7:00~7:30  ヨガ	7:00~7:30  ピラティス/ヨガ	7:00~7:30  ダンスフィットネス	7:00~7:30  ヨガ	7:00~7:30  エアロビクス
8:00	8:00~8:30  キックボクシング	8:00~8:30  ピラティス/ヨガ	8:00~8:30  究極HIIT	8:00~8:30  エアロビクス	8:00~8:30  究極HIIT	8:00~8:30  エアロビクス	8:00~8:30  ピラティス/ヨガ
9:00	9:00~9:30  ピラティス/ヨガ	9:00~9:45 セルフボディ ストレッチ YURINA	9:00~9:45 フィットネスフラ Reiko	9:00~9:45 朝ヨガ yuka	9:00~9:30  トランポリン	9:00~9:45 目覚めのヨガ 竹田陽子	9:00~9:45 優しい マットピラティス よっしー
10:00	10:00~10:45 やさしいフローヨガ mariko	10:00~10:45 ZUMBA YURINA	10:00~10:45 優しいヨガ 高田恵	10:00~10:45 リフレッシュ フローヨガ yuka	10:00~10:15  ピラティス/ヨガ	10:00~10:45 ZUMBA YURINA	10:00~10:45 BODYATTACK IZUMI
11:00	10/12,19,26 11:15~12:00 優しいピラティス yoko	11:00~11:45 優しいヨガ 高田恵	11:00~11:45 初級エアロ Reiko	11:15~12:00 ボール コンディショニング ゆーこりん	10:30~11:15 ヨガ&ストレッチ MAIKO 11:30~12:15 ラテンダンス エクササイズ MAIKO	11:00~11:45 UTAGE Fit YURINA	11:00~11:45 ZUMBA® URA
12:00	12:15~12:45 ストレッチボール yoko	12:00~12:30  トランポリン	10/7のみ12:00~12:45 優しいピラティス yoko	12:15~13:00 ZUMBA® ゆーこりん		12:00~12:45 社交ダンス 野田幹也	12:00~12:30  ダンスフィットネス



【 日進赤池店レッスンスケジュール10月 】

13:00	13:00~13:45 スッキリヨガ yoko	13:15~14:00 初級エアロ KUNIE	13:15~14:15 Let'sJump! Yukko	13:00~13:30 休講	12:45~13:30 ボクシング エクササイズ YURINA	13:15~14:00 ナチュラルフローヨガ 高田恵	13:00~13:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT
14:00	14:15~15:15 Let'sJump! Yukko	14:30~15:15 骨盤調整ヨガ mariko	14:00~14:30 休講	14:00~14:45 リンパケア ストレッチ Lisa	13:45~14:30 ZUMBA YURINA	14:30~15:15 ZUMBA® Zin Ando	14:15~15:00 優しいヨガ 高田恵
15:00	15:00~15:30 休講	15:00~15:30 休講	15:00~15:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	15:00~15:45 Belly Dance Lisa	15:00~15:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	15:30~16:15 ZUMBA® me.	第1,3,5週 15:15~16:00 股関節から整える ヨガ 竹田陽子
16:00	16:00~16:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	16:00~16:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	16:00~16:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	16:00~16:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	16:00~16:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	16:00~16:30 休講	第2,4週 15:15~16:00 リフレッシュ マットピラティス よっしー
17:00	17:00~17:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	17:00~17:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	17:00~17:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	17:00~17:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	17:00~17:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	17:00~17:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	17:45~18:45 BODYCOMBAT 第1,3週のみ 恒川
18:00	18:00~18:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	18:00~18:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	18:30~19:15 エナジー フローヨガ Eva	18:00~18:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	18:30~19:15 リフレッシュヨガ mariko	18:00~18:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	19:00~19:45 BODYBALANCE 第1,3週のみ 恒川
19:00	19:00~19:30 休講	19:00~19:30 VIRTUAL ELEVEN	19:30~20:15 心と体を整えるヨガ Eva	19:00~19:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	19:00~19:30 休講	19:00~19:30 VIRTUAL ELEVEN 究極HIIT	20:00~20:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス
20:00	19:30~20:15 ZUMBA® YUKO	19:45~20:30 ZUMBA® YUKO	20:00~20:30 休講	20:00~20:45 BODYCOMBAT 第1週のみ 伊藤優綺	19:30~20:15 フィットネスフラ Reiko	20:00~20:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン	21:00~21:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン
21:00	20:30~21:15 BODYCOMBAT me.	20:45~21:30 STRONGNATION YUKO	20:30~21:15 ZUMBA® NAO	20:00~20:45 BODYATTACK 第2,3,4,5週のみ IZUMI	20:30~21:15 ZUMBA Reiko	21:00~21:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	21:00~21:30 VIRTUAL UBOUND トランポリン
22:00	21:30~22:15 ZUMBA® Mitsu	22:00~22:30 VIRTUAL AERO エアロビクス	21:30~22:15 ZUMBA YURINA	21:00~21:45 ZUMBA® NAO	21:30~22:15 HipHop NOBUTO	22:00~22:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	22:00~22:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング
23:00	23:00~23:30 VIRTUAL OXIGENO ピラティス/ヨガ	23:00~23:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	23:00~23:30 VIRTUAL MEGADANZ ダンスフィットネス	23:00~23:30 VIRTUAL HYPER C コアHIIT	23:00~23:30 VIRTUAL FIGHT DO キックボクシング	23:00~23:30 VIRTUAL YOGA ヨガ	23:00~23:30 VIRTUAL YOGA ヨガ

FIT-AERO

