



5月 日曜・祝日レッスン

葵の森店

3日(金・祝)

「ASTAZIO」

11:00～(60)
ヨガ60
RINO

13:00～(60)
ジョイントエアロ
KAZUE & 渡辺多美代

14:15～(60)
ジョイントZUMBA
KAZUE & 渡辺多美代

15:30～(45)
UBOUND
小澤

16:30～(45)
スローリンパドレナージュ
小澤

4日(土・祝)

「ASTAZIO」

11:00～(30)
ボールエクササイズ
小林

11:45～(60)
ヨガ60
AYAMI

13:00～(75)
KAZUEMIEアロ
KAZUE & 澤田絵美

14:30～(60)
UBOUNDコラボ
石川 & 小澤

15:45～(45)
バレトン
Kanae

16:45～(45)
ヨガ45
Kanae

5日(日)

「ASTAZIO」

11:00～(60)
ヨガ60
大路 仁香

12:00～(45) **Bスタジオ**
UBOUND
石川

13:00～(60)
FIGHT DO
RADICAL FITNESS
杉山 健

14:15～(45)
ZUMBA
杉山 健

15:15～(60)
スローリンパドレナージュ
清水 美衣

16:30～(45)
スローヨガ
清水 美衣

6日(月・祝)

「ASTAZIO」

11:00～(60)
ピラティス60
RIN

12:00～(45) **Bスタジオ**
UBOUND
石川

13:00～(45) ★
初中級エアロ45
SAYAKA

14:00～(60)
ZUMBA
SAYAKA

15:15～(45)
バレトン
畔柳 幸奈

16:15～(45)
おなかひきしめ
畔柳 幸奈

12日(日)

「ASTAZIO」

11:00～(45)
ヨガ45
AYAMI

12:00～(45)
UBOUND
石川

13:00～(45)
FIGHT DO
RADICAL FITNESS
杉山 健

14:00～(45)
ZUMBA
杉山 健

15:00～(45)
ベーシックステップ45
大原 知子

16:00～(45)
ポティコンティショニング
大原 知子

19日(日)

「ASTAZIO」

11:00～(45) **※担当変更**
ヨガ45
大路 仁香

12:00～(45)
UBOUND
石川

13:00～(45)
FIGHT DO
RADICAL FITNESS
杉山 健

14:00～(45)
ZUMBA
杉山 健

15:00～(45)
ピラティス45
平岩 優子

16:00～(45)
スローリンパドレナージュ
平岩 優子

26日(日)

「ASTAZIO」

11:00～(45)
ヨガ45
Tomomi

12:00～(45)
UBOUND
石川

13:00～(45)
エキサイトボクシング
小林 涼

14:00～(45)
全身シェイプ
小林 涼

15:00～(45)
ピラティス45
青山 雅代

16:00～(45)
リラクゼーションストレッチ
青山 雅代