CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE STUDIO SCHEDULE MINAMIHUNABASHI CHIBA 2017, 2~

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日					土曜日	日曜日			
7:00 OPEN		7:00 OPEN			7:00 OPEN			7:00 OPEN			7:00 OPEN				7:00 OPEN			9:00 OPEN			
1スタジオ	2スタジオ	НОТ	1スタジオ	2スタジオ	нот	1スタジオ	2スタジオ	НОТ	1スタジオ	2スタジオ	нот	1スタジオ	2スタジオ	НОТ		1スタジオ	2スタジオ	нот	1スタジオ	2スタジオ	нот
無日生		かりませ	で さなた様 参加す	でも整理券	定員30: 整理券配布クラ ッスンク時間前よ	7															
世 月	2月唯口は外貼口(なりまり	,		ッスン2時間前よ	र्षे															
			初心着 向i 入門クラ	,											9:00					T	
骨盤セルフストレッ															10:00	ボディコンディショニング 10:00-10:25 久保田 温郎					
₹ 10:15−11:00	上アロビクス入門 10:30-11:00 ① 進藤 朋子		FIGHT DO			ヨガ 10:15-11:15	エアロ初中級										やさしいヨガ 10:15-11:15 ・・・木村 まり子		RADICAL POWE		
<u>∵</u> 佐古田 秀子	○ 進藤 朋子	ヨガ 10:30-11:30 小夏	10:30-11:15		リラックスヨガ 10:30-11:30 渡部 純子	C Keiko	10:30-11:15 小林 亮子	骨盤調整3ガ 10:30-11:30 近藤 希実	気功 10:30-11:30 安田 佳代子			A-yoga 10:30-11:30 kazue		リラックスヨガ 10:30-11:30 村岡 美香	11:00	エアロ初中級 10:45-11:30	<u></u>		10:30-11:15 竹内 恵		
やさしいヨガ	エアロ初中級			バレエエクササイズ (初中級) 11:00-12:00					<u> </u>]	リラックスヨガ 11:00-11:30 木村 まり子	<u> </u>			-	久保田 温郎					ビラティ 11:00-1 岩田 安
11:15-12:00 近佐古田 秀子	11:15-12:00 進藤 朋子		MEGA DANCE 11:30-12:15	本多 亜紀子		ナニアロハ					木村 まり子	カーディオキック ボクシング			12:00	ZUMBA		リラックスヨガ 11:30-12:30	FIGHT DO 11:30-12:15 •• 竹内 恵	フリースタイルダン ス	岩田 安
		ホットシェイブ 12:00-13:00	⊕ KATSUMI		ピラティス 12:00-13:00	11:30-12:30 Emi		リラックスヨガ 12:00-13:00	太極拳 11:45-12:45 _ 安田 佳代子			ボクシング 11:45-12:35 ・・・ SHIZUKA		A-yoga		11:45-12:30 MIWA		木村 まり子	<u></u> TIM &	11:30-12:30	
シェイプキック 12:15-13:00		12:00-13:00 小夏	-u		12:00-13:00 木村 まり子)		12:00-13:00 竹内 恵	© EN7		_	U STILLORG		A-yoga 12:00-13:00 kazue					やさしいヨガ	_	
1			ヨガ 12:30~13:30 高橋 美果			ジャズダンス 12:45-13:45			STEP入門 13:00-13:30		ヨガ 12:30-13:30 北村 あり		パレエエクササイズ		13:00	细数击		ビラティス 12:45-13:45 木村 まり子	12:30-13:15 竹内 恵		
STEP入門 3:30-14:00 高橋 圭			<u> </u>			chi=tan.			□ 栗山 真美			HIP HOP(初級) 13:00-14:00 ODANOBU	ハレエエクササイス (初中級) 11:45-12:45			讷 笙中		12:45-13:45 木村 まり子	1		
向信 王		ピラティス 13:30-14:30	エアロビクス入門 13:45-14:15		∃ガ 13:30−14:30			ヨガ 13:30-14:30	STEP初級			ODANOBO	蒲田 深雪	リラックスヨガ 13:30-14:30	14:00		気功 13:30-14:30		13:35-14:00 聖莉花		
STEP初中級 14:15-15:00		岩田 安季子	○ 加瀬 望		小夏	ピラティス 14:00-14:45		sato	13:45-14:25 栗山 真美		ホット太極舞			村岡 美香		三田 市村 一一	安田 佳代子				
高橋 圭			エアロ初級			@ AKEMI					14:00-15:00 除村 元子	エアロサーキット 14:15-15:15 石井 良幸				調整中		リラックスヨガ 14:15-15:15 石川 悟子	バレエエクササイズ (初級) 14:15-15:15		リラックス
			14:30-15:10 加瀬 望						やさしいヨガ 14:45-15:30			右开 艮辛			15:00		バレエエクササイズ	有川 福士	聖莉花		14:30-
									⊕ 北村 あり							STEP入門	(初中級)		エアロ初級	1	
							-								16:00	15:30-16:00 加瀬 望	蒲田 深雪	デトックスヨガ 15:30-16:30 石川 悟子	15:30-16:10 石井 良幸		
																7700W		石川 悟子			デトック2 16:15-1 村岡 i
																エアロ中級 16:15-17:05 加瀬 望			エアロ中上級 16:25-17:25 石井 良幸		
							キッズアスリート								17:00				石井 良幸		
							スクール4月~											ビラティス 17:00-18:00 AKEMI			
							-			テーマパークダンス スクール4月~					18:00						
													千葉ジェッツ チアリーディング								
													チアリーディング スクール 4月~								
MEGA DANCE 19:00-19:45		スローヨガ			骨盤調整ヨガ			リラックスヨガ	パレエエクササイズ		リンパヨガ				19:00						
mii mii		19:00-20:00 理美	∃ガ 19:10~20:10		19:00-20:00 TAKAKO			19:00-20:00 竹内 恵	(初級) 19:00-20:00 河波 沙結里		19:00-20:00 Aya	ボディ									
整理券 RADICAL			⊕ 石川 悟子	国際空手道		エアロ中級			. 7110 19 1112			コンディショニング 19:30-20:15 竹内 恵			20:00				:	20:00 CLOSE	
POWER 20:00-20:45				三浦道場 スクール4月~		19:45-20:35 中野 智恵			二四十七。」	1				リラックスヨガ 20:00-21:00 吉田 裕子							
e mii		アクティブヨガ 20:20-21:20 理美	エアロ初中級 20:25-21:10 鈴木 淑実		リラックスヨガ 20:20-21:20 TAKAKO		ZUMBA 20:30=21:30	ボディ コンディショニング 20:20-21:20	調整中		デトックスヨガ 20:20-21:20 Aya	FIGHT DO 20:30-21:15 设多野 勝文		吉田 裕子	91.00						
フロー& リラックスヨガ 21:00~21:50						STEP中級 20:50-21:40 中野 知事	20:30-21:30 亀山ペギー	竹内 惠		1	. 40	波多野 勝文			21:00						
21:00~21:50 吉田 裕子			HOUSE			中野 智恵			調整中			MEGA DANCE			 - 				COLD'S GROUP		
			HOUSE 21:25-22:25 AKIRA						14-1 TE	-		21:30-22:15 沙波多野 勝文			22:00				GG		
																			GOLD'S GYMA	のエブサイト Idegram in	7
	23:00 CLOSE		2:	3:00 CLOSE			3:00 CLOSE		1	23:00 CLOSE		2	3:00 CLOSE			23	3:00 CLOSE		http://www.go NTTdocomo!t—I http://www.go	r nis∀ri. P nis∀ri Idsgym.jp/i/	
	エアロビクス系			ダンス系															R.		

コンディショニング・調整系