



佐世保長崎店

令和5年1月～

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)						
9:30								9:30					
10:00											10:00		
10:30								10:30					
11:00	ZUMBA 10 : 30～11 : 15 eri	初級エアロ 11 : 00～11 : 45 まい	ヨガ 10 : 30～11 : 15 まこ	中級エアロ 11 : 00～11 : 45 MIYUKI	ZUMBA 11 : 00～11 : 45 CHINATSU			11:00					
11:30									11:30				
12:00	バレトン 11 : 30～12 : 15 早田 容子		Ise Hula 11 : 30～12 : 15 土谷 美由紀						12:00				
12:30									12:30				
	初中級エアロ 12 : 30～13 : 15 TOMO	HIP HOP (初級) 12 : 00～12 : 45 YUKARI	ZUMBA 12 : 30～13 : 15 HIRO	コンディショニングヨガ 12 : 00～12 : 45 まこ	Enjoy Dance ♪ 12 : 00～12 : 45 HIRO	上級エアロ 11 : 30～12 : 30 TOMO							
13:00									13:00				
13:30										13:30			
	ポールストレッチ 13 : 30～14 : 00 スタッフ	ボディメイクヨガ 13 : 00～14 : 00 SAORI	ピラティス 13 : 30～14 : 15 ai	シェイプエアロ<初級> 13 : 00～13 : 45 TOMO	パワーヨガ 13:00～13:45 YUKI	美ボディーコア 12 : 45～13 : 15 TOMO	ピラティス 12 : 30～13 : 15 迎 智子						
14:00									14:00				
14:30										14:30			
15:00									陰ヨガ 14 : 30～15 : 15 武田 容子	BODY COMBAT 14 : 30～15 : 15 小宅	15:00		
15:30								15:30					
16:00												BODY ATTACK 15 : 30～16 : 15 小宅	16:00
16:30													16:30
17:00												ボールストレッチ 16 : 30～17 : 00 スタッフ	17:00
17:30				HIP HOPリトルキッズ 16 : 30～17 : 30 HINA				17:30					
18:00								18:00					

18:30		HIPHOPキッズ入門(高学年) 18：00～19：00 HINA		HIP HOPキッズ入門(低学年) 17：45～18：45 HINA				18:30
19:00								19:00
19:30		癒しのヨガ 19：15～20：00 マサキ						19:30
	ZUMBA 19：30～20：15 CHINATSU		ボディメイクヨガ 19：30～20：15 Chisato	BODY COMBAT 19：30～20：15 HIRO	HIITトレーニング 19：30～20：00 スタッフ			
20:00								20:00
20:30		SALSATION 20：15～21：00 SI Atsuko						20:30
	第1,3,5 初中級エアロ 第2,4 シェイプエアロ 20：30～21：15 TOMO		ZUMBA 20：30～21：15 KANA	HIP HOP(初級) 20：30～21：15 YUKARI	初中級エアロ 20：15～21：00 MICHI			
21:00							21：00 close	21:00
21:30		中級エアロ 21：15～22：00 MIYUKI						21:30
			BODY COMBAT 21：30～22：15 小宅	BODY ATTACK 21：30～22：15 小宅	ZUMBA 21：15～22：00 eri			
22:00								22:00
22:30								22:30
23:00	23：00 close	23：00 close	23：00 close	23：00 close	23：00 close	23：00 close		23:00

※祝祭日は特別スケジュールとなります。

※スケジュール及び担当者は変更になる場合がございますので、予めご了承ください。

※レッスン空き時間はストレッチ等でご利用頂けます。

定員：30名

定員：25名