

# [ダイナミックHakusan] レッスンスケジュール

2019.4～

	月	火	水	木	金	土
10:00						
11:00	10:15 ピラティス (厚見)	10:15 エアロ (福島)	10:15 ボディキネシス® (綿谷)	10:30 ポールエクササイズ (小林)	10:15 ストレッチ (河合)	10:30 ラテンエアロ (田端)
12:00	11:15 コンディショニング エアロ (厚見)	11:15 ポルドブラ (福島)	11:15 エアロ×筋トレ (綿谷)	11:15 エアロ (小林)	11:00 からだリセット (河合)	
13:00				13:00 コンディショニング エアロ (福島)		
14:00		13:30 太極拳 (野村or数馬)		14:00 シンプルYOGA (藤田)	13:30 ZUMBA GOLD (尾上)	
15:00	14:15 ポールエクササイズ (越場)		14:00 エアロ (東田)		14:30 ボディキネシス® (綿谷)	14:30 エアロ (森本)
16:00	15:00 エアロ (越場)		15:00 ピラティス (佐々木)			15:30 美☆姿勢エクササイズ (森本)
17:00						
18:00						
19:00		19:00 ピラティス (佐々木)	19:00 キックボクシング エクササイズ (長瀬)	19:00 ナチュラルヨーガ (岡)	19:00 ZUMBA (越場)	
20:00		20:00 エアロ (佐々木)	20:00 バレトン (宇都宮)			
21:00	20:30 ナチュラルヨーガ (浦)				20:30 J-POPダンス (坂村)	
	レッスンカテゴリー⇒	癒し&調整プログラム	機能改善プログラム	脂肪燃焼&心肺機能向上プログラム		