

11月

Enjoy STUDIO Time Table

月 Manday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday	日 Sunday	
10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:20	10:30-11:30	
YOGA	HIP HOP	Pilates	ペルビック ストレッチ	STEP 初級	エアロ 初級	週替わり Premium	
高橋 	内藤 	岩橋 	山崎 	吉原 	Drevolutions		
11:45-12:30	11:45-12:30	11:45-12:30	11:45-12:45	11:30-12:15	11:35-12:35	11:45-12:45	
	エアロ 初級	エアロ 中級	YOGA	エアロ 初級	週替わり Premium (有料)		
尾鼻 	堀田 	岩橋 	花木 	吉原 		寺澤 	
12:45-13:45	12:45-13:45	13:00-13:45	13:00-13:45	12:45-13:45	13:00-14:00	13:00-13:55	
ZUMBA	Nani Aloha		STEP 中級				
根本 	堀田 	瀬際 	和貝 	寺澤 	廣瀬 	金田 	
14:00-14:45	14:00-15:00	14:05-14:50	14:00-15:00	14:00-14:45	14:20-15:20	14:15-15:00	
Balletone	YOGA(静)		背骨 コンディショニング	STEP 中級		リズムヨガ	
根本 	牧野 	瀬際 	瀬戸 	山口 	廣瀬 	雄谷 	
15:00-16:00	15:15-16:15	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>ｽｰｯﾀｰﾙ 持参レッスン</p> <ul style="list-style-type: none"> ・背骨コンディショニング ・ペルビックストレッチ </div>			15:00-16:00	15:35-16:20	15:15-16:00
背骨 コンディショニング	YOGA(動) (有料)				エアロマニア 中級(有料)		コンディショニング ステップ
瀬戸 	牧野 				山口 	金田/廣瀬	雄谷 
19:30-20:20	19:30-20:30	19:30-20:15	19:30-20:00	19:30-20:15			
エアロ 初級	ZUMBA	Pilates					
生駒 	名倉 	山口 	尾鼻 	兵頭 			
20:35-21:20	20:45-21:45	20:30-21:15	20:15-21:15	20:30-21:15	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>とことん楽しむ60min カラダを整える60min プレミアムクラス 前月からの変更クラス</p> </div>		
背骨 コンディショニング	YOGA	STEP 中級					
生駒 	名倉 	山口 	瀬際 	兵頭 			
21:35-22:20	21:30-22:15		21:30-22:15	21:30-22:15			
	エアロマニア中級(有料) 山口(奇数週)						
山本 	RADICAL POWER 山本(偶数週)		瀬際 	兵頭 			