

ふじと台スタジオ LESSON TIMETABLE ~レッスontimeテーブル~ 2017 7月~

	MONDAY 月		TUESDAY 火		WEDNESDAY 水		THURSDAY 木		FRIDAY 金		SATURDAY 土		SUNDAY 日	
	A	岩	A	岩	A	岩	A	岩	A	岩	A	岩	A	岩
10:00				ヨガ ビデオ ★★★★☆ 9:45~(60分)								ヨガ ビデオ ★★★★☆ 9:45~(60分)		ヨガ ビデオ ★★★★☆ 9:45~(60分)
		温ウエーブストレッチ Tomoko ★★★★★☆ 10:00~(45分)			初めて 社交ダンス 吉田 10:00~ (90分)	代謝UPヨガ (男性OK)★★★★☆ ヒロコ 10:00~(60分)		体リセット デトックスヨガ ちさ ★★★★★☆ 10:00~(60分)	YOGAセラピー 谷口 10:15~ (75分)	体質改善 リラックス温ヨガ sanae ★★★★★☆ 10:00~(60分)	Smileキッズミニ ゆうか 10:00~(45分)			
11:00		リラックス温ヨガ SATOKO ★★★★☆ 11:00~(60分)	自力整体ヨガ 長谷 11:00~ (60分)	リラックス温ヨガ SATOKO ★★★★☆ 11:00~(60分)			ヨガ ビデオ ★★★★☆ 11:15~(60分)	ヨガ ビデオ ★★★★☆ 11:15~(60分)			HIPHOP mika 11:00~(60分) 4歳~小2			温ピラティス (男性OK)★★★★☆ kako 11:00~(60分)
12:00										ヨガ ビデオ ★★★★☆ 11:30~(60分)	HIPHOP mika 12:00~(60分) 小3~中3			
13:00														
14:00		ナチュラルビューティー 温ヨガ ★★★★★☆ noriko 13:00~(60分)	ベーシックフローヨガ MEGUMI 13:00~ (75分)	美的デトックスヨガ Kaoru ★★★★☆ 13:30~(60分)		ホットやわらか アロマヨガ+顔ヨガ Satsuki ★★★★★☆ 13:00~(60分)		ホットベーシックヨガ Satsuki ★★★★★ 13:30~(60分)		美的デトックスヨガ Kaoru ★★★★☆ 13:30~(60分)	ベリーダンス Kiraz 13:30~ (60分)		自力整体ヨガ 長谷 13:00~ (60分)	ヨガ ビデオ ★★★★☆ 13:00~(60分)
15:00		ヨガ ビデオ ★★★★☆ 14:30~(60分)	リラックスヨガフロー Kaoru 14:40~ (60分)			ヨガ ビデオ ★★★★★ 14:30~(60分)			リラックスヨガフロー Kaoru 14:40~ (60分)					
	ピラティスハイレストレッチ AYAKO 15:00~ (60分)			ヨガ ビデオ ★★★★☆ 15:00~(60分)		ヨガ ビデオ ★★★★★ 14:30~(60分)		ピラティスハイレストレッチ AYAKO 15:00~ (60分)						
16:00		ヨガ ビデオ ★★★★☆ 15:45~(60分)	キッズリトル ハレI MEGUMI 16:00~(60分)	ヨガ ビデオ ★★★★☆ 16:15~(60分)		キッズダンス satoko 4歳~小2 16:30~(60分)		ヨガ ビデオ ★★★★☆ 16:15~(60分)		リトルキッズ Satsuki 16:30~ (45分)				
17:00		ヨガ ビデオ ★★★★☆ 17:00~(60分)	ジュニア ハレI MEGUMI 17:00~(60分)	ヨガ ビデオ ★★★★☆ 17:30~(60分)		ジャズヒップホップ キッズジュニア satoko 17:30~(80分) 小3~中3		ヨガ ビデオ ★★★★☆ 17:30~(60分)		テーマパーク ダンス 小5~高3 satoko 18:00~(90分)				
18:00		ヨガ ビデオ ★★★★☆ 18:15~(60分)	shargui オリエンタルピクス 北崎 18:30~(60分)	リラックス美温ヨガ (男性OK)★★★★☆ natumi 19:00~(60分)		リラックス温ヨガ (男性OK)★★★★☆ SATOKO 19:30~(60分)		ヨガ ビデオ ★★★★☆ 19:00~(60分)		ジャズヒップ ホップ初心者 高校~大人 satoko 19:30~(90分)				
19:00		インナービューティ トレーニング kako 19:15~ (75分)	デトックスヨガ (男性OK)★★★★☆ 渡邊 19:30~(60分)	FREE STILE 入門 Ryo 20:00~(60分)		フリースタイル 初心者 IKuE 20:20~ (90分)		ヨガ ビデオ ★★★★☆ 20:45~(60分)		ヨガ ビデオ ★★★★★ 19:40~(60分)	一般HIPHOP Ryo 19:30~ (90分)			
20:00		社交ダンス 中級 吉田 20:40~(60分)	デトックスヨガ (男性OK)★★★★☆ 渡邊 20:45~(60分)	FREE STILE オーブンクラス Ryo 21:00~ (90分)						リラックスヨガ (男性OK)★★★★☆ MEGUMI 20:50~(60分)				
21:00				ヨガ ビデオ ★★★★☆ 21:30~(60分)										
22:00														
23:00														