

# アレスト八代 スタジオエクササイズ プログラム

2020.12月～

	月	火	水	木	金	土	日
10:00		快足ビクス (黒川) 10:10～10:40	★初級エアロ (高良)	休 館 日	★バレエストレッチ (鬼塚)	★簡単エアロ (高良)	★フリー プログラム
11:00	★モーニングヨガ (右田) 10:30～11:20	はじめてエアロ (黒川) 10:55～11:25	10:30～11:20		10:30～11:20	10:30～11:20	10:30～11:30
12:00	★簡単エアロ (右田) 11:35～12:25	初中級エアロ (MOMO) 11:40～12:30	★ZUMBA (高良) 11:35～12:25		★ラテンシェイプ (YU-KA) 11:35～12:25	★ZUMBA (高良) 11:35～12:25	★フリー プログラム
13:00	★からだバー® 予約制15名 (田邊) 12:40～13:20	★ナチュラル スタイルヨガ (黒川順子) 13:00～13:50	★DISCO WORLD JWI (MOMO) 13:30～14:20		ヒップホップ (YU-KA) 12:40～13:30	★基礎ピラティス (上村) 13:20～13:50	
14:00	中級エアロ (池上) 13:35～14:25	★簡単エアロ (MOMO) 14:05～14:35	★筋コンディショニング (俣村) 14:35～14:45		ボディシェイプ (フィットバーン) (谷本) 13:45～14:15	★ピラティス (上村) 14:05～14:50	
15:00	ボディシェイプ (池上) 14:40～15:30	太極舞 (MOMO) 14:50～15:20	ドラゴンシェイプ ショート (松下) 15:00～15:30		スローフローヨガ (谷本) 14:30～15:20		

**※すべてのレッスンはスタート後の入場はできません。**

**※コロナウイルス防止のため★印のレッスンは予約制になります。**

19:00	バレエ ストレッチ (鬼塚) 19:20～20:10	★簡単エアロ(1・3・5週) ★ボディシェイプ(2・4週) (右田) 19:30～20:20	はじめてエアロ (俣村) 19:15～19:45		簡単エアロ (MOMO) 19:30～20:00	★フリー プログラム	
20:00			★ボデイトレーニング (俣村) 20:00～20:30			19:30～20:30	
21:00	★ドラゴンシェイプ (松下) 20:30～21:20	ナイトヨガ (右田) 20:35～21:25	よかヨガ (田邊) 20:45～21:35		初中級エアロ (MOMO) 20:15～21:05		