

ゴールデンウィーク レッスンスケジュール

	4月29日(月) 昭和の日	4月30日(火) 退位の日	5月1日(水) 即位の日	5月2日(木)	5月3日(金) 憲法記念日	5月4日(土) みどりの日	5月5日(日) 子供の日	5月6日(月) 振替休日
8:00					休館日			
8:30	8:30~9:15 HOTYOGA コリオ SAMI		8:30~9:15 HOTYOGA デトックス 阪本 美佳子			8:15~9:00 リラックスヨガ 浅枝 文子	8:15~9:05 HOTYOGA デトックス 清水 加奈子	8:30~9:15 HOTYOGA コリオ Kyoko
9:00				9:00~9:45 リラックスヨガ kikuko				
9:30		9:15~10:00  Yume	9:30~10:15 HOTYOGA リフレッシュ 阪本 美佳子			Check! 9:30~10:15 DISCO WORLD DISCO 清水 あかね	9:20~10:05 HOTYOGA コリオ SAMI	
10:00	10:00~10:45 HOTYOGA デトックス 高岩 加奈子							10:00~10:45 HOTYOGA デトックス Nanako
10:30		10:15~11:00 ルーシーダットン くむら みわ		10:15~11:00 協栄シェイプ ボクシング MIWA			10:20~11:00 HOTYOGA リフレッシュ 清水 加奈子	
11:00	11:00~11:45 HOTYOGA リフレッシュ 高岩 加奈子		10:45~11:30 HOT 整体オリジナル 竹田 真知枝	Check! 11:20~12:05 背骨 コンディショニング 新名 孝子				11:00~11:45 HOTYOGA リフレッシュ Nanako
11:30		11:20~12:20  BODYATTACK 武川・横山				11:30~12:15  武川 瑠那		
12:00								
12:30								
13:00								
13:30							13:00~13:50 HOTYOGA 骨盤調整ライト ヴェルデひとみ	
14:00	Check! 14:00~14:45 DISCO WORLD DISCO 清水 あかね	13:30~14:15 HOTYOGA リフレッシュ 榊原 美幸		13:30~14:15 HOTフリー				
14:30			14:00~14:45 リラックスヨガ Miki				13:45~14:30  BODYATTACK 横山 実季	14:00~14:45 アルティメット ファイト 清水 あかね
15:00		14:30~15:15 HOTYOGA デトックス 榊原 美幸		14:30~15:15 HOTYOGA ミドル kumi				
15:30	15:05~15:50 ルーシーダットン くむら みわ		15:05~15:50  FITNESS Maki				15:00~15:45  横山 実季	15:05~15:50  岩崎 友美
16:00		15:30~16:15 HOTYOGA コリオ 横山 実季		15:30~16:15 HOTYOGA ビギナー kumi				
16:30	16:10~16:55  岩崎 友美	16:30~17:45 HOTフリー	16:15~17:15  武川 瑠那	16:30~17:15 HOTピラティス 山口 千恵子		15:40~16:30 HOTピラティス 新名 孝子	16:00~16:45  FITNESS 小山 美南	16:10~16:55 リラックスヨガ Miki
17:00								
17:30								
18:00								
18:30								
19:00								