


# 6月 グループレッスン

	ACTIVE TIME	9:00~11:00	60分	アクティブに動きたい方向け、身体改革クラス
	FUN TIME	11:15~12:00	45分	頭や身体を使うことをただただ楽しむクラス
	ORIGINAL TIME	12:20以降	60分	身体のお悩み、目的別StudioSEASONSオリジナルクラス

		月	火	水	木	金	土	日	
						1	2	3	
	ACTIVE					ジャイロ	10:00~11:00 藤澤		
	FUN					ストレッチ	11:15~12:00 源田	脳活性体操 11:15~12:00 瀧川	
	ORIGINAL					膝ヨガ	12:20~13:20 小久保	健康体操 12:25~13:10 瀧川	
		4	5	6	7	8	9	10	
	ACTIVE	太極拳	10:00~11:00 小林	ジャイロ	10:00~11:00 難波	ピラティス	10:00~11:00 源田	ジャイロ	10:00~11:00 藤澤
	FUN	脳活性体操	11:15~12:00 小林	ストレッチボール	11:15~12:00 瀧川	健康体操	11:15~12:00 小久保	ストレッチボール	11:15~12:00 笠原
	ORIGINAL	ピラティス呼吸	12:20~13:20 源田	ストレス緩和ヨガ	12:20~13:20 寺田	ストレッチジャイロ	12:20~13:20	膝ヨガ	12:20~13:20 小久保
		ジャイロ	13:40~14:40 難波			ジャイロ	14:50~15:50 難波		
						しっかりジャイロ	17:45~18:45		
3週目FunTime無料		11	12	13	14	15	16	17	
	ACTIVE			太極拳	10:00~11:00 瀧川	ジャイロ	10:00~11:00 難波	スタンディングピラティス	10:00~11:00 源田
	FUN	脳活性体操	11:15~12:00 小林	ストレッチボール	11:15~12:00 瀧川	健康体操	11:15~12:00 小久保	ストレッチボール	11:15~12:00 笠原
	ORIGINAL	ピラティス呼吸	12:20~13:20 源田	ストレス緩和ヨガ	12:20~13:20 寺田	ストレッチジャイロ	12:20~13:20	膝ヨガ	12:20~13:20 小久保
		ジャイロ	13:40~14:40 難波			ジャイロ	14:50~15:50 難波		
						しっかりジャイロ	17:45~18:45		
		18	19	20	21	22	23	24	
	ACTIVE	太極拳	10:00~11:00 小林	ジャイロ	10:00~11:00 難波	ピラティス	10:00~11:00 源田	ジャイロ	10:00~11:00 藤澤
	FUN	脳活性体操	11:15~12:00 小林	ストレッチボール	11:15~12:00 瀧川	健康体操	11:15~12:00 小久保	ストレッチボール	11:15~12:00 笠原
	ORIGINAL	ピラティス呼吸	12:20~13:20 源田	ストレス緩和ヨガ	12:20~13:20 寺田	ストレッチジャイロ	12:20~13:20	膝ヨガ	12:20~13:20 小久保
		ジャイロ	13:40~14:40 難波			ジャイロ	14:50~15:50 難波		
		足の使い方	15:30~18:00 野末			しっかりジャイロ	17:45~18:45		
		25	26	27	28	29	30		
	ACTIVE			太極拳	10:00~11:00 瀧川	ジャイロ	10:00~11:00 難波	スタンディングピラティス	10:00~11:00 源田
	FUN	脳活性体操	11:15~12:00 小林	ストレッチボール	11:15~12:00 瀧川	健康体操	11:15~12:00 小久保	ストレッチボール	11:15~12:00 笠原
	ORIGINAL	ピラティス呼吸	12:20~13:20 源田	ストレス緩和ヨガ	12:20~13:20 寺田	ストレッチジャイロ	12:20~13:20	膝ヨガ	12:20~13:20 小久保
		ジャイロ	13:40~14:40 難波			ジャイロ	14:50~15:50 難波		
						しっかりジャイロ	17:45~18:45		
								ピラティス骨盤	10:00~11:00 津下
								ピラティス膝痛	11:15~12:15 津下
								健康体操	12:25~13:10 瀧川
								ピラティスイングリッシュ	12:30~13:30 津下