

# A. P. Studios 3月

→ 講師・インストラクター 募集!

■ はカルチャークラス

月		火		水		木		金		土	
1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F
やさしい ヨガ ふみ 10:30~11:30		ルーシー ダットン タイ式ヨガ 藤原 愛 10:15~11:10		ハッスル エアロ 佐藤 美生 10:30~11:30		ファンキー エアロ★ たかひろ 10:15~10:50		クレンジング ヨガ ようこ 10:30~11:25		ビューティ ヨガ ようこ 10:40~11:35	やさしい 太極拳 千葉 陽子 10:30~11:30
		ハタフロー ヨガ ふみ 11:30~12:25		きれいになる ヨガ◆ ゆみ 12:00~13:00		ソフトリー ヨガ◆ たかひろ 11:05~11:50		ビューティ バレエ 平沢バレエ 11:40~12:40		クラシック バレエ (大人) 平沢バレエ 12:15~13:25	ズンバ ZUMBA◆ さとし 11:55~12:40
		ミセスの クラシック バレエ 平沢バレエ 12:45~13:55		爽やかな 気功体操 千葉 陽子 13:30~14:30						クラシック バレエ (4才~8才) 平沢バレエ 13:30~14:30	シンプル エアロ◆ みなすけ 13:00~13:45
						アイドル ジャズダンス (4才~8才) YO-KO 16:10~17:05		アイドル ヒップホップ (4才~8才) MEGUMI 16:10~17:10		クラシック バレエ (6才~12才) 13:30~14:50	
キッズ空手 武嶋 栄次 17:10~18:35		キッズ ヒップホップ (6才~12才) Yuna 17:40~18:40				キッズ空手 初級 武嶋 栄次 17:25~18:25		キッズ ヒップホップ (6才~12才) YO-KO 17:30~18:30		キッズ ヒップホップ (6才~12才) MEGUMI 15:10~16:10	
ルーシー ダットン タイ式ヨガ 飯塚 弥生 19:00~19:55		ディープ リラクソスヨガ ようこ 19:00~19:55	フラダンス 無料体験 3/5 3/19 奥村 美和子 19:00~20:10	クレンジング ヨガ ようこ 19:00~19:55	40代~の◆ HIPHOP TAKA 19:00~19:45	30代~の◆ HIPHOP YO-KO 19:10~19:55	インテグラル ヨガ たかひろ 19:00~19:55	GIRL's HIPHOP Yuna 19:00~19:55	かんたん エアロ★ 相澤 さとみ 19:00~19:50	ルーシー ダットン タイ式ヨガ ゆみ 16:30~17:20	
入門 HIPHOP Nobuaki 20:10~21:10		キック ボクシング 森田 洋子 20:10~21:10		K-POP DANCE Yuna 20:10~21:20	シェイブ エアロ★ たかひろ 20:05~20:40	STREET JAZZ TAKA 20:10~21:20	ナイトリックス ヨガ ようこ 20:15~21:10	初級 HIPHOP YO-KO 20:10~21:20	クラシック バレエ (大人) 平沢バレエ 20:20~21:30		
								ナチュラル ヨガ ゆみ 21:35~22:25			

◆ビューティクラス (45分) ★無料レッスン (全てのコース会員様が、0円で受講できます)

→ 4月のスケジュールに進む

\*ヨガマットは無料 \*日曜・祝日は休館日 \*スタジオをレンタル出来ます (HPで確認)

→ 休講案内 & 代講レッスン