

# セミプライベートレッスン タイムスケジュール (2016年4月)

	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY	日 SUNDAY
10:00						
10:10						
10:20						
10:30						
10:40						
10:50						
11:00		11:00 ▶ 12:00 バレエストレッチ (畠中)	11:00 ▶ 12:00 バレエストレッチ (畠中)	11:00 ▶ 12:00 姿勢美ボディワーク (柳澤)	11:00 ▶ 12:00 ピラティス (Masako)	10:30 ▶ 11:30 ウエストシェイプ (三品)
11:10						
11:20						
11:30						
11:40						
11:50						
12:00	12:00 ▶ 13:00 ダンベルエクササイズ (三品)					12:00 ▶ 13:00 バレエストレッチ (畠中)
12:10						
12:20						
12:30						
12:40						
12:50						
13:00		13:00 ▶ 14:00 ウエストシェイプ (三品)	13:00 ▶ 14:00 ダンベルエクササイズ (前田)			
13:10						
13:20						
13:30						
13:40						
13:50						
14:00	14:00 ▶ 15:00 バレエストレッチ (畠中)			14:00 ▶ 15:00 バレエストレッチ (畠中)		
14:10						
14:20						
14:30						
14:40						
14:50						
15:00					15:00 ▶ 16:00 ダンベルエクササイズ (本吉)	
15:10						
15:20						
15:30						
15:40						
15:50						
16:00					16:00 ▶ 17:00 ウエストシェイプ (三品)	16:00 ▶ 17:00 キックボクシング (前田)
16:10						
16:20						
16:30						
16:40						
16:50						
17:00					17:00 ▶ 18:00 キックボクシング (前田)	
17:10						
17:20						
17:30						
17:40						
17:50						
18:00						
18:10						
18:20						
18:30						
18:40						
18:50						
19:00	19:00 ▶ 20:00 ウエストシェイプ (三品)		19:00 ▶ 20:00 キックボクシング (前田)	18:40 ▶ 19:40 ピラティス (Masako)		
19:10						
19:20						
19:30						
19:40						
19:50						
20:00	20:00 ▶ 21:00 ダンベルエクササイズ	20:00 ▶ 21:00 コアパワーヨガ (Masako)		20:00 ▶ 21:00 バレエ (畠中)		
20:10						
20:20						
20:30						
20:40						
20:50						
21:00						