

# GW・レッスンスケジュール



川口市元郷2-15-3  
ライオンズスクエア川口 1F・2F  
TEL: 048-222-0030

						4/29 (土)	4/30 (日)			
		5/2 (火)	5/3 (水)	5/4 (木)	5/5 (金)					
		スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ			
10:00	ラジオ体操 10:20~	ラジオ体操 10:20~	ラジオ体操 10:20~	ラジオ体操 10:20~	ラジオ体操 10:20~	ラジオ体操 10:20~	ラジオ体操 10:20~			
10:30	ストレッチ 10:30~11:00(山崎)	オリジナルエアロ 10:30~11:30 (堀田)	オリジナル エアロ 10:30~11:20(黒田)	ステップ60 10:30~11:30 (黒田)	ZUMBA 10:35~11:35 (小林利美)	オリジナルエアロ (堀田) 10:30~11:30				
11:00	スリムシェイプ 11:10~12:10 (前原)	ストレッチ& 体幹トレーニング 11:40~12:20(山崎)	ステップ40 11:30~12:10 (黒田)		ボディケアストレッチ 11:45~12:30 (山崎)	ストレッチ 11:40~12:10(山崎)				
12:00	ステップ50 12:20~13:10 (堀田)	ZUMBA 12:30~13:30 (海老名)	ストレッチ&ボディケア 12:20~13:20 (山崎)	ストレッチ 11:40~12:10(土屋)	バレトン 12:40~13:40 (小林利美)	おながシメシメ 13:00~13:20(山崎)				
13:00	ストレッチ 13:20~13:50(山崎)	サーキット30 13:40~14:10(清水)	ダンスエクササイズ 13:30~14:20 (山崎)	フラダンス 13:20~14:10 (小柳)		ストレッチ 13:20~13:50(山崎)				
14:00	ペルビック ストレッチ 14:00~15:00 (白壁)	太極舞 14:20~15:05 (瀬川)	ペルビック・ストレッチ 14:40~15:30 (白壁)	ピラティス&ボール 14:20~15:00 (土屋)		ステップ初中級 14:00~14:50 (神藤)				
15:00	エアロ初級 15:10~16:00 (キム)	キック&シェイプ 15:15~16:00 (瀬川)	ZUMBA 15:40~16:10(小林正人)	トータルボディ トレーニング 15:10~15:45(土屋)	HIP HOP 初・中級 14:50~15:40(奥野)	「???」シメシメ 15:00~15:30(山崎)				
16:00	ストレッチ 16:10~16:50 (土屋)		ステップ&ストレッチ 16:20~17:10 (小林正人)	ストレッチ 15:45~16:10(土屋)		ストレッチ(山崎) 15:30~16:00				
17:00				キッズ ヒップホップ 17:15~18:15						
18:00		18:00 閉館	18:00 閉館	18:00 閉館	18:00 閉館	18:00 閉館	18:00 閉館			
19:00										
20:00	コンディショニング 19:40~20:30 (キム)									
21:00	ベリーダンス 20:40~21:30 (寺本)									
22:00										
22:30	22:30 閉館									

- レッスンの途中参加は安全管理上 10分までとさせていただきます。
- 都合により担当者の変更及びレッスンの変更等になる場合がございます。予めご了承下さい。
- プライベートレッスンの予約受付中!