

4月プログラム担当表

月曜日	
GROUP Groove 45	
12:15 - 13:00	
実施日	担当
7日	HAGGY
14日	ROMI
21日	HAGGY
28日	HIRO
日	

月曜日	
GROUP CENTERGY 45	
18:30 - 19:15	
実施日	担当
7日	RISA
14日	MAI
21日	RISA
28日	MAI
日	

火曜日	
BODYPUMP 45	
13:25 - 14:10	
実施日	担当
1日	Tk/Ka
8日	TAKU
15日	KAO
22日	TAKU
30日	TAKU

金曜日	
GROUP Groove 30	
11:10 - 11:40	
実施日	担当
4日	MAI
11日	MAI
18日	MAI
25日	HIRO
日	

日曜日	
BODYPUMP 30	
10:20 - 10:50	
実施日	担当
6日	KAO
13日	KAO
20日	TAKU
27日	TAKU
日	

日曜日	
GROUP CENTERGY 45	
11:10 - 11:55	
実施日	担当
6日	HIRO
13日	RISA
20日	RISA
27日	TAMO
日	
※〈代行〉27日 BODYBALANCE45	

日曜日	
BODYCOMBAT 45	
12:15 - 13:00	
実施日	担当
6日	Ta/Ma
13日	TAKU
20日	TAMO
27日	MAHO
日	

日曜日		
週替わりレッスン		
13:20 - 14:05		
実施日	担当	内容
6日	小室	あるくエアロ
13日	上林	ピラティス
20日	MAHO	BODYJAM
27日	折戸	あるくエアロ
日		

日曜日	
GROUP Groove 45	
14:25 - 15:10	
実施日	担当
6日	HIRO
13日	RISA
20日	RISA
27日	HAGGY
日	

月曜日	
水中ウォーキング / アクアビクス	
10:50 - 11:20 11:30 - 12:00	
実施日	担当
7日	平松
14日	大治
21日	平松
28日	大治
月	

水曜日	
アクアビクス	
12:40 - 13:10	
実施日	担当
2日	平松
9日	山田
16日	荒木
23日	高谷
30日	山田

金曜日	
水中ウォーキング / アクアビクス	
11:30 - 12:00 12:10 - 12:40	
実施日	担当
4日	萩原
11日	平松
18日	萩原
25日	高谷
日	

名前	NAME	略
岡本	HIRO	H
片山	NAOMI	Nm
荒木	TAMO	Ta
高谷	ROMI	Ro
原	TAKU	Tk

名前	NAME	略
福田	TOMOMI	To
笠井	KAO	Ka
萩原	HAGGY	Hg
酒井	MAI	M
山田	RISA	Ri
MAHO	MAHO	Ma

4月は「LESMILLS新曲お披露目！コラボレッスン開催」

↓↓上記スケジュールは以外のコラボはこちら↓↓

2日	(水)	9:00 ~ 9:45	BODYBALANCE45	ASAMI & AKKO
2日	(水)	12:25 ~ 13:10	LESMILLSDANCE45	KAO & HOLY
7日	(月)	15:30 ~ 16:15	BODYBALANCE45	ASAMI & TAMO