

5月・週変わり・レッスン変更等・タイムテーブル

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
4月30日(祝日)	5月1日	5月2日	5月3日(祝日)	5月4日(祝日)	5月5日	5月6日
		21:15~22:15 ボディコンバット 廣橋・伊藤	10:30~11:15 ボディバランス45 (伊藤) 11:30~12:30 ボディステップ (廣橋) 12:50~13:50 ボディアタック (中尾) 14:10~15:10 ボディコンバット (廣橋・伊藤)	10:30~11:15 ボディバランス45 (廣橋) 11:30~12:30 ボディパンプ (廣橋) 12:50~13:20 ⇒GRIT(カーディオ) 伊藤隆人 13:40~14:40 ボディコンバット (中尾・伊藤)	休館日 角田、廣橋、伊藤 NASなかもず店にて イベントレッスン出演。	14:00~14:30 GRIT(ストレンクス) 伊藤隆人
5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日
11:30~12:00 ボディコンバット30 廣橋恵理 12:15~12:45 ボディアタック30 廣橋恵理 13:15~14:15 ピラティス ⇒⇒休講	19:45~20:45 ボディステップ 廣橋 ⇒ 伊藤	20:00~21:00 ボディコンバット 丸橋冬弥 21:15~22:15 ボディアタック 丸橋冬弥	11:30~12:15 ボディバランス45 廣橋 ⇒ 伊藤 12:30~13:00 ボディパンプ30(廣橋) ⇒GRIT(ストレンクス) 伊藤隆人 20:00~20:45 ピラティス(伊藤)		18:15~18:45 GRIT(プライオ) 浅井玲 19:00~19:45 ボディパンプ45 川畑美貴 20:00~21:00 ボディアタック 川畑美貴	14:00~14:30 GRIT(カーディオ) 伊藤隆人
5月14日	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日
10:15~11:15 ヨガ(廣橋) ⇒ピラティス(伊藤) 11:30~12:00 GRIT(カーディオ) 伊藤隆人 12:15~12:45 ボディステップ30 伊藤隆人	21:00~22:00 ボディコンバット 角田・廣橋・伊藤 22:15~22:45 コアトレ 伊藤隆人	21:15~22:15 ボディアタック 角田貴久	20:00~20:45 ボディバランス45 伊藤隆人		18:15~18:45 GRIT(カーディオ) 浅井玲 19:00~19:45 ボディパンプ45 廣橋恵理 20:00~21:00 ボディアタック 廣橋恵理	14:00~14:30 GRIT(ストレンクス) 伊藤隆人
5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日
11:30~12:00 ボディコンバット30 廣橋恵理 12:15~12:45 ボディアタック30 廣橋恵理		21:15~21:45 GRIT(カーディオ) 伊藤隆人 22:00~22:30 ボディステップ アスレチック30 伊藤隆人	20:00~20:45 ピラティス 伊藤隆人		18:15~18:45 GRIT(ストレンクス) 浅井玲 19:00~20:00 ボディアタック 丸橋冬弥 20:15~21:15 ボディコンバット 丸橋冬弥	14:00~14:30 コアトレ 伊藤隆人
5月28日	5月29日	5月30日	5月31日	6月1日	6月2日	6月3日
11:30~12:00 コアトレ 伊藤隆人 12:15~12:45 GRIT(カーディオ) 伊藤隆人		21:15~22:15 ボディアタック 角田貴久	20:00~20:45 ボディバランス45 伊藤隆人 21:00~21:30 ボディジャム30 浅井玲 21:45~22:15 GRIT(ストレンクス) 浅井玲			