

# sopra大森 グループエクササイズタイムスケジュール (11月・12月)

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	GYMサーキット	スタジオ	GYMサーキット	スタジオ	GYMサーキット	スタジオ	GYMサーキット	スタジオ	GYMサーキット	スタジオ	GYMサーキット
10:00												
10:30	10:15~11:00 HOTピラティス 山口 千恵子	10:45~11:00 美尻シェイプ	10:15~11:00 ZUMBA Yume		10:15~11:00 HOTYOGA デトックス 阪本 美佳子	10:45~11:00 ウエストシェイプ	10:15~11:00 リラックスヨガ kikuko		8:15~9:00 リラックスヨガ 浅枝 文子		8:15~9:05 HOTYOGA リフレッシュ 清水 加奈子	
11:00												
11:30	11:20~12:05 HOTYOGA コリオ Kyoko		11:20~12:05 ルーシーダットン くむら みわ	11:50~12:05 ウエストシェイプ	11:20~12:05 HOTYOGA リフレッシュ 阪本 美佳子		11:20~12:05 協栄シェイプ ボクシング MIWA		9:30~10:15 アルティメット ファイト 清水 あかね		9:20~10:05 HOTフリー (スタジオ解放)	9:50~10:05 美尻シェイプ
12:00												
12:30	12:20~13:00 HOTフリー (スタジオ解放)	12:45~13:00 ウエストシェイプ	12:25~13:10 LES MILLS BODYATTACK 武川・横山		12:20~13:00 HOTフリー (スタジオ解放)	12:45~13:00 美尻シェイプ	12:25~13:10 ピラティス 新名 孝子		10:45~11:30 uBOUND 武川 瑠那		10:20~11:10 HOTYOGA デトックス 清水 加奈子	
13:00												
13:30	13:15~14:00 HOTYOGA デトックス 高岩 加奈子		13:30~14:15 リラックスヨガ sonoko		13:15~14:00 HOTYOGA リフレッシュ 辻廣 美玲		13:30~14:15 uBOUND 横山 実季				11:25~12:10 HOTフリー (スタジオ解放)	
14:00												
14:30	14:20~15:05 HOTYOGA リフレッシュ 高岩 加奈子		14:35~15:20 24式太極拳 小笠原 加弥子		14:20~15:05 HOT 整体オリジナル 竹田 真知枝		14:35~15:20 ルーシーダットン 塩谷 侑香	14:40~14:55 ウエストシェイプ				
15:00												
15:30	<div style="background-color: #ADD8E6; padding: 10px; text-align: center;"> <p>タイムスケジュールは 変更の場合がございます</p> </div>											
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00	17:50~18:35 ピラティス 菊池 智子	18:20~18:35 美尻シェイプ	18:10~18:55 HOTYOGA リフレッシュ FUKIKO	18:40~18:55 美尻シェイプ	17:50~18:35 リラックスヨガ Miki		17:30~18:15 HOTフリー (スタジオ解放)		14:30~15:20 HOTYOGA リフレッシュ kikuko		13:30~14:15 LES MILLS BODYATTACK 横山 実季	
18:30												
19:00	18:50~19:35 アルティメット ファイト 清水 あかね		19:10~19:55 HOTYOGA デトックス FUKIKO	19:40~19:55 ウエストシェイプ	18:50~19:35 MOMCHANG FITNESS 麗花		18:30~19:15 HOTYOGA デトックス 梶原 千晴	19:00~19:15 美尻シェイプ	15:40~16:30 HOTYOGA デトックス kikuko		15:40~16:25 uBOUND 横山 実季	
19:30												
20:00	19:50~20:35 ZUMBA 岩崎 友美		20:10~20:55 HOTYOGA コリオ SAMI		19:55~20:40 uBOUND 武川 瑠那		19:30~20:15 HOTYOGA リフレッシュ 梶原 千晴	20:00~20:15 ウエストシェイプ				
20:30												
21:00	20:50~21:35 リラックスヨガ 加地 由樹子		21:10~21:55 HOTフリー (スタジオ解放)		21:00~21:45 LES MILLS BODYATTACK 武川 瑠那		20:30~21:15 HOTピラティス 山口 千恵子					
21:30												
22:00												