

アザレア 5月 日曜祝日レッスン

| | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 12日 | 19日 | 26日 |
|----|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| | スタジオ | スタジオ | スタジオ | スタジオ | スタジオ | スタジオ | スタジオ |
| 9 | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | 10:00~10:45 バランスボール45 中地 |
| 11 | 11:00~12:00 ボディコンバット60 バーチャル | 11:00~12:00 ヨガ(骨盤調整ヨガ) 澤飯 | 11:00~11:45 ホットヨガek 上田 | 11:00~11:30 GRIT Cardio バーチャル | 11:00~11:45 ホットヨガdo 池上 | 11:00~12:00 ヨガ60 澤飯 | |
| 12 | | | | | | | |
| 1 | | | 13:00~13:45 エンジョイエアロ 温井 | 13:00~13:45 ボディメイクヨガ 中地 | 12:30~13:30 ヨガ60 池上 | 13:00~13:45 エンジョイエアロ 温井 | 13:00~14:00 ヨガ60 澤飯 |
| 2 | 13:30~14:30 ヨガ60 池上 | 13:00~14:00 ボディアタック60 バーチャル | | | | | |
| 3 | | | 14:30~15:15 ZUMBA 温井 | 14:30~15:15 バランスボール45 中地 | | 14:30~15:15 ZUMBA 温井 | |
| 4 | 15:00~16:00 太極拳 高坂 | 15:00~16:00 ヨガ60 澤飯 | | | 15:00~16:00 太極拳 高坂 | | 15:00~16:00 太極拳 高坂 |
| 4 | | | | | | | |