

# BRORGYM レッスンスケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
8:00		健康教室 維持クラス 8:00-8:45 KOHEI		健康教室 維持クラス 8:00-8:45 KOHEI		健康教室 維持クラス 8:00-8:45 KOHEI	
8:30							
9:00		健康教室 向上クラス 9:15-10:00 KOHEI		健康教室 向上クラス 9:15-10:00 KOHEI		健康教室 向上クラス 9:15-10:00 KOHEI	
9:30							
10:00							
10:30	パワーヨガ 10:30-11:30 Ayano	バレエスタイルボディメイク 10:30-11:15 森中浅佐美	★ベーシックヨガ 10:30-11:15 mayumi		ボディメイクヨガ 11:00-12:00 MAI	★ボディメイクヨガ 11:00-12:00 MAI	むくみ改善ヨガ 10:30-11:30 MAI
11:00							
11:30							
12:00	マットピラティス 12:00-13:00 Ayano	バレエ初級(一般) 11:45-12:45 森中浅佐美					
12:30							
13:00			★は子連れ可能クラスです。				
13:30						バレエストレッチ 13:00-13:45 MAI	
14:00							
14:30							
15:00	ボディメイクヨガ 15:00-16:00 MAI	キッズ英会話(幼児) 15:30-16:15 kumata			★ボディメイクヨガ 15:00-16:00 MAI	キッズバレエ(幼児) 15:00-15:45 MAI	
15:30							
16:00							ボディメイクヨガ 16:00-17:00 MAI
16:30							
17:00		キッズ英会話(児童) 17:00-18:00 kumata	キッズダンス(児童) 17:00-18:00 miho	キッズバレエ(児童) 17:00-18:00 MAI			
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	骨盤調整ヨガ 19:00-20:00 にこよ(1,3)MAI(2,4,5)	英会話(一般) 19:30-20:30 kumata	ダンス初級(一般) 18:30-19:30 miho	バレエ初級(一般) 19:00-20:00 MAI			
19:30							
20:00							
20:30	※陰ヨガ 20:30-21:15 にこよ(第1,3のみ)	温活ヨガ 21:00-22:00 MAI	breakletics level 1 20:00-20:45 ISSEI		ボディメイクヨガ 20:00-21:00 MAI	ボディメイクヨガ 20:00-21:00 MAI	
21:00							
21:30			breakletics level 2 21:15-22:00 ISSEI	ベーシックヨガ 21:00-21:45 MAI			
22:00							

※月曜日20:30からの陰ヨガは第一、第三のみです。