

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							
9:30		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	
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		バレエ初級(一般) 11:45-12:45 森中浅佐美					
12:30	マットピラティス 12:00-13:00 Ayano						
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				★ボディメイクヨガ 15:00-16:00 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) 17:00-17:45 kumata	キッズダンス(児童) 17:00-18:00 miho	キッズバレエ(児童) 17:30-18:30 mai			
17:30							
18:00					キッズバレエ(幼児) 18:00-18:45 mai		
18:30		キッズ英会話(幼児) 18:15-19:00 kumata	ダンス初級(一般) 18:30-19:30 miho				
19:00	骨盤調整ヨガ 19:00-20:00 にこよ(1,3)mai(2,4,5)			バレエ初級(一般) 19:30-20:30 mai			
19:30		英会話(一般) 19:30-20:30 kumata			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	
20:00			breakletics level 1 20:00-20:45 ISSEI				
20:30							
21:00	※陰ヨガ 20:30-21:15 にこよ(第1,3のみ)	ボディメイクヨガ 21:00-22:00 mai	breakletics level 2 21:15-22:00 ISSEI	ベーシックヨガ 21:00-21:45 MAI			
21:30							
22:00							

※月曜日20:30からの陰ヨガは第一、第三のみです。