

# 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<br>8:00-8:45 KOHEI     |  | 健康教室 維持クラス<br>8:00-8:45 KOHEI      |                                  | 健康教室 維持クラス<br>8:00-8:45 KOHEI  |                                |
| 8:30  |                                  |                                   |  |                                    |                                  |                                |                                |
| 9:00  |                                  |                                   |  |                                    |                                  |                                |                                |
| 9:30  |                                  | 健康教室 向上クラス<br>9:15-10:00 KOHEI    |  | 健康教室 向上クラス<br>9:15-10:00 KOHEI     |                                  | 健康教室 向上クラス<br>9:15-10:00 KOHEI |                                |
| 10:00 |                                  |                                   |  |                                    |                                  |                                |                                |
| 10:30 | パワーヨガ<br>10:30-11:30<br>Ayano    | バレエに繋がる基礎トレ<br>10:30-11:15 森中浅佐美  | ★ベーシックヨガ<br>10:30-11:15 mayumi           | ★ベリーダンス初級<br>10:30-11:30<br>Firuze | ボディメイクヨガ<br>11:00-12:00<br>mai   |                                | むくみ改善ヨガ<br>10:30-11:30<br>mai  |
| 11:00 |                                  |                                   |  |                                    |                                  |                                |                                |
| 11:30 |                                  |                                   |  |                                    |                                  |                                |                                |
| 12:00 |                                  | バレエ初級(一般)<br>11:45-12:45<br>森中浅佐美 |  |                                    |                                  |                                |                                |
| 12:30 | マットピラティス<br>12:00-13:00<br>Ayano |                                   |  |                                    |                                  |                                |                                |
| 13:00 |                                  |                                   | ★は子連れ可能クラスです                             |                                    |                                  |                                |                                |
| 13:30 |                                  |                                   |  |                                    |                                  | バレエストレッチ<br>13:00-13:45 高島寿    |                                |
| 14:00 |                                  |                                   |  |                                    |                                  |                                |                                |
| 14:30 |                                  |                                   |  |                                    |                                  |                                |                                |
| 15:00 | ボディメイクヨガ<br>15:00-16:00<br>mai   |                                   |  |                                    | ★ボディメイクヨガ<br>15:00-16:00<br>mai  |                                |                                |
| 15:30 |                                  |                                   |  |                                    |                                  |                                |                                |
| 16:00 |                                  |                                   |  |                                    |                                  |                                | ボディメイクヨガ<br>16:00-17:00<br>mai |
| 16:30 |                                  |                                   |  |                                    |                                  |                                |                                |
| 17:00 |                                  |                                   |  |                                    |                                  |                                |                                |
| 17:30 |                                  |                                   | キッズダンス(幼児)<br>17:15-18:00 miho           | キッズバレエ(児童)<br>17:30-18:30<br>浦富 愛莉 |                                  |                                |                                |
| 18:00 | キッズバレエ(幼児)<br>18:00-18:45 浦富愛莉   | キッズ英会話(幼児)<br>17:30-18:15 kumata  |  |                                    |                                  |                                |                                |
| 18:30 |                                  |                                   | キッズダンス(児童)<br>18:30-19:30 miho           |                                    |                                  |                                |                                |
| 19:00 |                                  | キッズ英会話(児童)<br>18:45-19:30 kumata  |  |                                    |                                  |                                |                                |
| 19:30 | マットピラティス<br>19:00-20:00<br>Ayano |                                   |  | バレエ初級(一般)<br>19:30-20:30<br>mai    |                                  |                                |                                |
| 20:00 |                                  |                                   |  |                                    | 美尻ボディメイク<br>20:00-21:00<br>菱谷 航星 | ボディメイクヨガ<br>20:00-21:00<br>mai |                                |
| 20:30 |                                  | 英会話(一般)<br>20:00-21:00<br>kumata  | breakletics level 1<br>20:00-20:45 ISSEI |                                    |                                  |                                |                                |
| 21:00 |                                  | ボディメイクヨガ<br>21:00-22:00<br>mai    | breakletics level 2<br>21:15-22:00 ISSEI | ベーシックヨガ<br>21:00-21:45 mai         |                                  |                                |                                |
| 21:30 |                                  |                                   |  |                                    |                                  |                                |                                |
| 22:00 |                                  |                                   |  |                                    |                                  |                                |                                |