

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							
8:30							
9:00							
9:30							
10:00							
10:30	パワーヨガ 10:30-11:30 Ayano	バレエに繋がる基礎トレ 10:30-11:15 森中浅佐美	★ベーシックヨガ 10:30-11:15 mayumi	★ベリーダンス初級 10:30-11:30 Firuze	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			バレエ初級(一般) 14:00-15:00 森中浅佐美				
14:30							
15:00	ボディメイクヨガ 15:00-16:00 Ayano				★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							
17:30			キッズダンス(幼児) 17:15-18:00 miho	キッズバレエ(児童) 17:30-18:30 浦富 愛莉			
18:00	キッズバレエ(幼児) 18:00-18:45 浦富愛莉	キッズ英会話(幼児) 17:30-18:15 kumata					
18:30			キッズダンス(児童) 18:30-19:30 miho				
19:00	マットピラティス 19:00-20:00 Ayano	キッズ英会話(児童) 18:45-19:30 kumata					
19:30				バレエ初級(一般) 19:30-20:30 浦富 愛莉	美尻ボディメイク 20:00-21:00 菱谷 航星	ボディメイクヨガ 20:00-21:00 mai	
20:00		英会話(一般) 20:00-21:00 kumata	breakletics level 1 20:00-20:45 ISSEI				
20:30		ボディメイクヨガ 21:00-22:00 mai		ベーシックヨガ 21:00-21:45 mai			
21:00							
21:30							
22:00							