

Style One June Lesson Schedule

27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	31日 (金)	1日 (土)	2日 (日)
13時~(50分) Style One 初級	13時~(30分) リズムトレーニング	13時~(60分) ZUMBA	19時30分~(60分) 四季のアロマヨガ	18時~(30分) AMRAP 20min	Pool Swim 8時~ swim or walk 藤田塾Kids 大武体育館or大武グラウンド	 Personal Training Gym Style One
3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)	8日 (土)	9日 (日)
13時~(30分) 脂肪燃え燃えエクササイズ	11時~(60分) 四季のアロマヨガ	13時~(30分) 腹筋バッキバキ	18時~(30分) TRXトレーニング	14時~(50分) Style One 初級	Pool Swim 8時~ swim or walk 藤田塾Kids 大武体育館or大武グラウンド	 Personal Training Gym Style One
18時~(30分) ERIトレ	19時~(60分) ZUMBA			18時~(30分) 美尻エクササイズ		
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)	16日 (日)
13時~(40分) 初級 ANIMAL FLOW	13時~(30分) ビートコアエクササイズ	13時~(60分) ZUMBA	18時~(30分) HIDEトレ	18時~(50分) Style One 中級	Pool Swim 8時~ swim or walk 藤田塾Kids 大武体育館or大武グラウンド	 Personal Training Gym Style One
18時~(30分) 癒しのSTRETCH						
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)	23日 (日)
13時~(30分) AMRAP 20min	13時~(30分) VIPR(バイパー)	13時~(60分) ZUMBA	18時~(30分) 脂肪燃え燃え	18時~(30分) リズムトレーニング	Pool Swim 8時~ swim or walk	 Personal Training Gym Style One
	19時~(60分) ZUMBA					
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	29日 (土)	30日 (日)
13時~(30分) ERIトレ	13時~(30分) リズムトレーニング	12時~ ERI 50min	19時30分~(60分) 四季のアロマヨガ	18時~(30分) 癒しのSTRETCH	Pool Swim 8時~ swim or walk 藤田塾Kids 大武体育館or大武グラウンド	 Personal Training Gym Style One
18時~(30分) VIPR(バイパー)		13時~ TAKE 50min				
		14時~ HIDE 50min				