

3月プログラム担当表

月曜日	
GROUP fight45	
21:15 - 22:00	
実施日	担当
4日	H&Ta
11日	HIRO
18日	TAMO
25日	TAMO
日	

火曜日	
BODYPUMP45	
14:30 - 15:45	
実施日	担当
5日	KAO
12日	KAO
19日	TAKU
26日	TAKU
日	

水曜日	
GROUP fight 30	
14:30 - 15:00	
実施日	担当
6日	H&Ro
13日	ROMI
20日	TAMO
27日	HIRO
日	

金曜日	
GROUP Groove 30	
11:10 - 11:40	
実施日	担当
1日	H&Ro
8日	HIRO
15日	ROMI
22日	HIRO
29日	ROMI

日曜日	
BODYPUMP 30	
10:20 - 10:50	
実施日	担当
3日	TAKU
10日	TAKU
17日	KAO
24日	※TAKU
31日	KAO

日曜日	
GROUP CENTERGY 45	
11:10 - 11:55	
実施日	担当
3日	H&Yk
10日	HIRO
17日	TOMOMI
24日	イベントの為 休講
31日	YUKI

※24日イベントの為、時間・内容変更
10:20~11:05
「BODYPUMP45」

日曜日	
BODYCOMBAT 45	
12:15 - 13:00	
実施日	担当
3日	TAKU
10日	TAMO
17日	TAKU
24日	イベントの為 休講
31日	TAMO

日曜日	
GROUP Groove 45	
14:25 - 15:10	
実施日	担当
3日	H&Yk
10日	HIRO
17日	HIRO
24日	※YUKI
31日	ROMI

※24日イベントの為、時間変更
11:25~12:10

日曜日		
週替わりレッスン		
13:20 - 14:05		
実施日	担当	内容
3日	小室	かんたん ダンスエアロ
10日	MAMI	デトックスヨガ
17日	松浦	はじめて パワーヨガ
24日	※折戸	あるくエアロ
31日	KAO	あるくエアロ

※24日イベントの為、時間変更
12:25~13:10

水曜日	
アクアビクス	
12:40 - 13:10	
実施日	担当
6日	荒木
13日	平松
20日	平松
27日	高谷
日	

金曜日	
水中ウォーキング / アクアビクス	
11:30 - 12:00 12:10 - 12:40	
実施日	担当
1日	平松
8日	高谷
15日	平松
22日	高谷
29日	平松

名前	NAME	略
岡本	HIRO	H
片山	NAOMI	Nm
荒木	TAMO	Ta
高谷	ROMI	Ro
原	TAKU	Tk

名前	NAME	略
山田	YUKI	Yk
福田	TOMOMI	To
笠井	KAO	Ka



3月は「MOSSA新曲お披露目！コラボレッスン開催」

↓↓上記スケジュール以外のコラボレッスンはこちら↓↓

- ◆ 1日(金) 9:00 ~ 9:45 GROUP CENTERGY45 → NAOMI & HIRO
- ◆ 4日(月) 12:00 ~ 12:45 GROUP GROOVE45 → SAKI & YUKI
- ◆ 4日(月) 13:00 ~ 13:30 GROUP BLAST30 → ROMI & TAMO
- ◆ 4日(月) 18:30 ~ 19:15 GROUP CENTERGY45 → TOMOMI & YUKI
- ◆ 4日(月) 21:15 ~ 22:00 GROUP FIGHT45 → TAMO & HIRO
- ◆ 5日(火) 15:35 ~ 16:20 GROUP CENTERGY45 → TOMOMI & YUKI
- ◆ 6日(水) 20:05 ~ 20:50 GROUP CENTERGY45 → HIRO & YUKI