PALLET TOKYO

2012.04～

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	3Fカルナ	2Fディアナ	3Fカルナ	2Fディアナ	3Fカルナ	2Fディアナ	3Fカルナ	2Fディアナ	3Fカルナ	2Fディアナ	3Fカルナ	2Fディアナ	
9:30	9:45～10:15 ボディリフレッシュ30 大　内												9:30
10:00	10:25～10:55 はじめてエアロ30 大　内		10:20～10:40 モーニングストレッチ20 スタッフ		10:30～11:20 ヨガ50 小野尾		10:00～10:40 はじめてエアロ40 松　下						10:00
11:00	11:05～12:05 脂肪燃焼60 大　内		10:55～11:25 青竹30 スタッフ	10:30～11:30 初級ベリーダンス60 桑　原	11:35～12:15 初級ステップ40 小野尾		10:50～11:40 ラテンエアロ50 松　下		11:00～12:00 コンビネーション60 宮　本		時間変更 10:30～11:30 健美操60 清　水		11:00
12:00	12:20～13:20 初級ヒップホップ60 リンダ	13:00～13:20 ストレッチボール20 スタッフ	11:40～12:30 オリジナルステップ50 及　川	11:50～12:05 シバム　テック15 シバム　ショート KISUMI	12:40～12:55 ボディコンバットテック 12:55～13:25 ボディコンバットショート スタッフ	11:30～12:30 初級バレエ60 本　多	12:00～13:00 脂肪燃焼60 土　橋	12:00～13:00 フラダンス60 柴　田	12:30～13:00 はじめてステップ30 会　田		時間変更 11:40～12:40 アクティブヨガ60 清　水	12:45～13:45 太極拳60 田　村	12:00
13:00	13:35～14:35 ヨガ60 清　水	キッズスイミング準備体操	12:45～13:25 はじめてエアロ40 小　崎	12:05～12:35 キッズスイミング準備体操	13:40～14:40 ジョギングエアロ60 陸　野	13:45～14:15 かんたんダンベル体操30 スタッフ	13:20～14:20 アロマヨガ60 土　橋	キッズスイミング準備体操	13:15～14:00 初級エアロ45 会　田	キッズスイミング準備体操	13:00～13:50 ボディコンバット45 スタッフ		13:00
14:00	14:45～15:45 健美操60 清　水		13:40～14:30 ボディコンディショニング50 小　崎		14:50～15:20 ボディメイク30 陸　野	キッズスイミング準備体操	14:40～15:20 はじめてエアロ40 会　田		14:15～15:15 リラックスヨガ60 岸　本		14:10～15:10 ボディヒーリング60 会　田		14:00
15:00			14:45～15:35 ボディバンプ45 スタッフ						15:30～16:15 ズンバ45 岸　本		15:25～16:25 ジョギングエアロ60 会　田		15:00
16:00											16:40～17:30 ボディバンプ45 スタッフ		16:00
17:00									17:40～18:30 ピラティス50 臼　田		17:50～18:35 オリジナルステップ45 中　島	18:40～19:00	17:00
18:00	担当・内容変更 18:30～19:00 はじめてエアロ30 小　崎		18:30～19:00 ヨガ30 中　野		18:20～19:00 リズム体操40 清　水		18:30～19:00 青竹30 スタッフ				ステップフォーメーション20 中　島		18:00
19:00	時間変更 19:10～20:10 オリジナルエアロ50 及　川	19:20～20:10 ボディコンディショニング50 小　崎	19:10～19:50 はじめてエアロ40 中　野	19:15～20:00 フラダンス入門45 柴　田	19:15～20:10 ヨガ55 清　水	19:15～20:15 初級ベリーダンス60 桑　原	担当変更 19:15～20:00 初級ステップ45 中　島	19:20～20:05 ボディヒーリング45 会　田	19:00～20:00 コンビネーション60 中　島	内容変更 19:15～19:30 シバム　テック15 19:30～20:00 シバム　ショート KISUMI			19:00
20:00	20:20～20:50 はじめてエアロ30 高　橋		20:00～20:15 ボディコンバットテック	20:15～21:15 初級バレエ60 SHIZUKA	20:20～21:20 コンビネーション60 会　田	20:30～21:15 ボールピラティス45 岸　本	担当変更 20:15～21:00 初級エアロ45 中　島	20:20～20:50 ボディリフレッシュ30 大　内	20:10～21:10 ボディコンバット60 スタッフ	20:15～21:05 パワーヨガ50 中　島			20:00
21:00	時間変更 20:25～21:25 ボディバンプ60 スタッフ	担当変更 21:00～21:45 初級エアロ45 高　橋	20:15～20:45 ボディコンバットショート スタッフ 21:00～22:00 ジョギングエアロ60 中　野	21:25～22:05 オリジナルストレッチ40 静　華	21:35～22:05 初級ステップ30 会　田	21:25～22:10 ズンバ45 岸　本	21:15～21:30 ボディバンプテック 21:30～22:05 ボディバンプショート スタッフ	21:05～21:55 脂肪燃焼50 大　内					21:00
22:00	21:40～22:10 アロマストレッチ30 スタッフ	担当変更											22:00
23:00													23:00
	ダンス系	はじめてエアロ	初級エアロ	コア系	オリエンタル系	ストレッチ系	中上エアロ	パワー系	初・中級ステップ	青竹・健康体操			