

# GWエルエスト東大阪スタジオスケジュール

## 4月29日～5月5日

4/29 (金)	4/30 (土)	5/1 (日)	5/2 (月)	5/3 (火)	水	5/5 (木)
リズムックバランスボール 9:15~9:45 神戸						
	チャリティーイベント 有料		はじめてステップ 9:40~10:10 小山	フラガールフィットネス 9:30~10:00 永野		
ジョギングエアロ45 10:00~10:45 高木	9:50~10:50 オリジナルエアロ 高木 ★	チャリティーイベント 有料 10:30~11:30 オリジナルエアロプラス 松山 ★	エルエストヨガ 10:20~11:00 小山	エルエストヨガ 10:10~11:00 秋田		ウォーク&ジョグ 10:00~10:40 田中
ルーシーダットン (タイ式ヨガ) 11:00~11:40 文室	ファイティングシェイプ 11:00~11:40 高島		かんたんエアロ 11:15~11:55 土井	脂肪燃焼エアロ50 11:10~12:00 秋田		アンチエイジングヨガ 11:00~11:40 田中
	ステップ40 11:55~12:35 高島	エルエストヨガ 11:45~12:25 松山				
	リズムックバランスボール 12:45~13:15 高島		KaQiLa(カキラ) 12:10~13:00 藤野			
はじめてファイティング 13:00~13:30 土井			ステップ40 13:15~13:55 望月	脂肪燃焼エアロ50 13:00~13:50 高木		はじめてエアロ 13:00~13:30 藤本
リズムックコアシェイプ40 13:40~14:20 土井	ルーシーダットン (タイ式ヨガ) 13:30~14:10 田中(千)	リズムックコアシェイプ 30 13:30~14:00 黒坂				リズムックバランスボール 13:40~14:10 藤本
		バランスボール 14:20~14:50	はじめてエアロ 14:10~14:40 望月	バランスボール 14:00~14:30		
チャリティーイベント 有料 オリジナルSTEPプラス 14:45~15:45 高島 ★	ZUMBA 14:30~15:10 森			かんたんエアロ 14:45~15:25 森		かんたんHIPHOP 15:00~15:40 加茂
	社交ダンス (有料) 15:30~16:45	ジョギングエアロ60 15:10~16:10 大東	フィットネスベリーグラス (女性限定) 15:00~15:45 三井	ZUMBA 15:40~16:10 森		チャリティーイベント 有料 青竹&バランスボール ボールスペシャル ★ 16:00~17:00 神戸
エルエストヨガ 16:00~16:40 高島						
	ジョギングエアロ60 17:00~18:00 松山					
	エルエストヨガ 18:15~19:05 小南					
			はじめてステップ 19:00~19:30 杉本			
			ウォーク&ジョグ 19:40~20:20 杉本			
			リズムックバランスボール 20:30~21:00 神戸			
			かんたんHIPHOP 21:10~21:50 加茂			

\*祝日は、18時以降のレッスンはありません。