

レッスンスケジュール(2018.4～2018.9)

作成日：2018/4/1

曜日	場所	時間	担当者名	カテゴリー				備考
				エクササイズ	ストレッチ	ウォーキング	カルチャー	
月曜日	ジェクサーコトニア赤羽	10:00～10:50	青木実夏子	○				
	ジェクサー上野	13:10～14:10	青木実夏子	○				
火曜日	美楽温泉スパハーブス	11:20～12:05	HIRO	○				
	ゴールドジム大森	11:25～12:15	道盛未美	○				
	ジェクサー新宿	13:50～14:50	道盛未美	○				
	ジェクサーリアア川口	14:00～14:50	岡部すみれ	○				
	ジェクサー戸田公園	15:15～16:00	武久あみ	○				
	ザバス新松戸	15:30～15:50	青木実夏子		○			
	ザバス新松戸	16:00～16:30	青木実夏子	○				
水曜日	ジェクサーメトロポリタン池袋	10:00～11:00	岡本麻貴		○			
	ジェクサー戸田公園	11:30～12:20	白木朋子	○				
	わらわらふじみ野	11:35～12:20	HIRO	○				
	ジェクサーソブラ港北	12:40～13:30	TOMOMI		○			
	ジェクサー東神奈川	13:35～14:20	菊名菜穂	○				
	ザバス和光	15:35～16:15	青木実夏子	○				
	美楽温泉スパハーブス	15:50～16:50	HIRO	○				
木曜日	ゴールドジム国立東京	10:30～11:30	白木朋子		○			
	ジェクサー亀戸	12:50～13:50	fujico		○			
	吉祥倶楽部	13:10～14:10	白木朋子	○				
	ゴールドジム国立東京	13:30～14:30	畔上さゆり			○		
	スタジオケムス	14:00～16:00	香取知里	○				
	ジェクサー赤羽	14:05～14:50	渡辺美佐子		○			
金曜日	ジェクサー新宿	11:35～12:35	青木実夏子	○				
	ジェクサーソブラ蒲田	11:15～12:05	fujico		○			
	ゴールドジムさいたま新都心	11:15～12:15	渡辺美佐子		○			
	ジェクサー四ツ谷	10:30～11:30	菊名菜穂	○				
	ジェクサーソブラ秋葉原	12:50～13:50	岡本麻貴		○			
	ジェクサー新川崎	14:30～15:15	道盛未美	○				
	読売カルチャー大森	15:00～16:30	岡本麻貴				○第2週、第4週	美軸ライン ポールストレッチ
	ジェクサー大井町	18:30～19:15	fujico		○			
THE FITNESS	19:45～20:45	青木実夏子	○					
土曜日	よみうりカルチャー荻窪	10:30～11:45	白澤いくみ				○第1週、第3週	美軸健康体操
	ジェクサーソブラ蒲田	14:15～15:05	岡本麻貴		○			
	ジェクサー赤羽	15:25～16:25	白木朋子		○			
日曜日	ジェクサーソブラ港北	10:40～11:30	TOMOMI		○			
	ゴールドジム東陽町	14:20～15:05	新井千景		○			
	品川健康センター	15:45～16:30	武久あみ	○				
	美軸サークル(協会へお問い合わせ)							