ALZO　スタジオスケジュール（プレ）

	月	火		水		木		金		土		日
10:00		A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	
11:00												
12:00		11:00～12:00 ZUMBA YUKARI	11:00～12:00 ヨガ noriko	11:00～12:00 ニコニコ元気体操 石中	11:00～12:00 やさしいヨガ とも	11:00～12:00 エアロ初級 瀬口	11:00～12:00 バランスコーディネーション 石中	11:00～12:00 ストレッチ＆骨盤調整 瀬口	11:00～12:00 アロマヨガ とも	11:00～12:00 やさしいエアロ 松本	11:00～12:00 デトックスヨガ AKI	
13:00		12:30～13:30 ベリーダンス yukiko			12:30～13:30 リラックスヨガ とも	12:30～13:30 骨盤ストレッチ 尾野	12:30～13:30 ZUMBAGOLD 石中	12:30～13:30 ベリーダンス yukiko	13:00～14:00 マインドフルネスヨガ 月成			
14:00												
15:00			14:00～15:00 ベーシックヨガ AKI		14:00～15:00 スローヴィンヤサヨガ HANA	14:00～15:00 エアロ 尾野	14:00～15:00 ベーシックヨガ AKI			14:00～15:00 HIPHOP レイジ		
16:00			15:15～16:15 ヨガ 山根									
17:00												
18:00				17:00～18:00 ハニーズ								
19:00		18:00～18:50 ZUMBA SACHIKO	18:00～19:00 リラックスヨガ とも	4～6歳クラス 18:15～19:15 ハニーズ		18:00～19:00 美ボディ 松本	18:00～19:00 やさしいヨガ りか		18:00～19:00 ヨガ noriko	18:00～19:00 ZUMBA 石中	18:00～19:00 ハタヨガ HANA	
20:00			19:30～20:30 アロマヨガ とも	小学生まで		19:30～20:30 リラックスメンズヨガ とも	19:30～20:30 癒しのヨガ りか	19:30～20:30 ｴｱﾛ＆ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 尾野	19:30～20:30 キャンドルヨガ HANA			
21:00		20:00～21:00 ヒップホップ入門 TOM		20:00～21:00 ハウス入門 TOM								