

スタジオタイムスケジュール

2017年 1月～

	火		水		木		金		土		日	
	スタジオ①	スタジオ②	スタジオ①	スタジオ②	スタジオ①	スタジオ②	スタジオ①	スタジオ②	スタジオ①	スタジオ②	スタジオ①	スタジオ②
10:00	自力整体 10:05～11:05 赤星	てくてくエアロ 10:10～11:00 妹尾	社交ダンス 10:10～11:00 谷口	チェアーエクササイズ 10:15～10:55 妹尾	健康ヨガ 10:10～11:10 細井	関節体操 10:05～10:35 妹尾	有料 フラダンス 10:20～11:20 篠原	竹ふみビクス 10:20～11:00 妹尾	スタジオ①	スタジオ②	スタジオ①	スタジオ②
11:00				腰痛ストレッチ11:05～11:20 妹尾		NEW						
12:00	おまかせステップ 11:20～12:05 三栖		シェイプエアロ 11:30～12:30 三栖		シバム45 11:30～12:15 加藤	太極拳 11:30～12:30 中久保	てくてくエアロ 11:25～12:25 尾崎				特別レッスン スマートバー ボディパンプ60 12:00～13:00 西	
13:00	シナプソロジー 12:30～13:00 三栖			BOSU&スロー コンディショニング 12:40～13:20 三栖	ボル・ド・ブラ 12:40～13:20 三栖		基礎ヨガ 12:40～13:40 深田					
14:00			自力整体 13:30～14:30 赤星		有料							
15:00												
19:00			有料			有料	特別レッスン					
20:00	ボディコンバット60 20:00～21:00 加藤		SP ボディパンプ 19:40～20:50 江西	ボディステップ45 20:00～20:45 三栖	復活!	ウエープリング ストレッチ 20:00～20:40 植村	スマートバー ボディパンプ40 19:30～20:10 江西					
21:00	シバムテック	Julz Fit Yoga 20:30～21:30 尾崎				脂肪燃焼サーキット 20:45～21:45 加藤	SP ボディステップ 20:20～21:10 三栖	マッスルサーキット 20:20～21:10 加藤				
22:00	シバム45 21:15～22:00 加藤		ボディコンバット60 21:00～22:00 加藤	フローヴィンヤサヨガ 21:00～22:00 福田			ボディコンバット45 21:20～22:05 加藤	有料				
									利用時間 (定休日 月曜日)			
									火～金曜日 10:00～22:20	土曜日 10:00～19:50	日曜日・祝日 10:00～16:50	

* 有料マークは別料金になりますので、事前にフロントにて御予約ください。* はクラス・時間・担当・スタジオ変更のとなります。◎ケガ防止の為、途中入室はご遠慮下さい。