

# スタジオタイムスケジュール 2017年10月～ 阿南

	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													10:00
11:00	にこにこStep 10:30~11:20 友久	NEW!! 朝から腹筋!! 10:55~11:20 蔭山	かんたんエアロ 10:30~11:10 森		ピラティス 10:30~11:20 森		健康ヨガ 10:30~11:30 細井					健康ヨガ 10:00~11:00 細井	11:00
12:00	やさしいエアロ 11:30~12:20 青木		Step 11:25~12:15 蔭山	フラダンス(有料) 11:15~12:15 篠原	おまかせエアロ 11:30~12:20 森	太極拳(初級) 11:30~12:10 越智	元気にエアロ 11:40~12:40 青木					たのしくエアロ 11:10~12:00 青木	12:00
13:00	ウェーブリング 12:45~13:35 蔭山		ポールピラティス 12:30~13:20 森	NEW!!	サーキットトレーニング 12:40~13:25 蔭山	太極拳(中・上級) 12:20~13:20 越智	ポールエクササイズ 12:50~13:30 蔭山						13:00
14:00	やさしいヨーガ 13:50~14:40 小野寺		健康ヨガ 13:40~14:40 河野		やさしいヨーガ 13:40~14:40 小野寺	時間 スタジオ変更	自力整体 13:40~14:40 赤星		ヨガ 13:30~14:30 河野				14:00
15:00													15:00
16:00	* トレーニングジムは下記の時間いつでもご利用いただけます。												16:00
17:00													17:00
18:00													18:00
19:00													19:00
20:00	ダンスで体づくり 19:30~20:00 U - Say		たのしくエアロ 19:15~20:00 蔭山		シェイプステップ 19:20~20:10 友久		デトックスヨガ 19:00~20:00 小野		LesMILLS ローテーション 19:00~20:00				20:00
21:00	HIPHOP入門 20:10~21:00 U - Say		ウェーブリング 20:15~21:00 蔭山				ダイエットピラティス 20:10~21:00 小野						21:00
22:00	はじめてエアロ 21:15~22:00 友久		ナイトヨガ 21:15~22:00 森本		元気にエアロ 21:00~21:50 友久		シェイプアップヨガ 21:20~22:10 森本						22:00

新しく  
設けました!!

レッスンの  
予定は別紙で  
お知らせしま  
す!!  
お楽しみに!!