

# スタジオタイムスケジュール

2017年 4月9日～

	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	チェアエクササイズ 10:15～10:55 妹尾	健康ヨガ 10:10～11:10 細井	バランス コーディネーション 10:10～10:55 福田	有料	フラダンス 10:20～11:20 篠原	竹ふみピクス 10:20～11:00 妹尾	太極拳 10:00～11:00 中久保	骨盤調整 10:10～11:10 加藤	
11:00				腰痛ストレッチ 11:05～11:20								
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 福田	妹尾	ボディジャム45 11:30～12:15 福田	太極拳 11:30～12:30 中久保	てくてくエアロ 11:25～12:25 尾崎			はじめてヨガ 11:10～12:10 妹尾	スロー コンディショニング 11:20～12:00 加藤	
13:00	シナプソロジー 12:15～12:45 三栖			BOSU&スロー コンディショニング 12:40～13:20 三栖	ポル・ド・ブラ 12:40～13:20 三栖		基礎ヨガ 12:40～13:40 深田			スマートバー ボディパンプ60 12:00～13:00 江西		
14:00	ボディジャム45 13:00～13:45 福田		自力整体 13:30～14:30 赤星		有料					特別レッスン	各週ローション	
15:00												有料
16:00												
17:00												
18:00												
19:00												
20:00	ボディコンバット45 20:00～20:45 加藤		SP ボディパンプ 19:40～20:50 江西	ボディステップ45 19:45～20:30 三栖	ボディステップ60 20:00～21:00 三栖	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	ボディコンバット45 19:30～20:15 加藤				
21:00		Julz Fit Yoga 20:30～21:30 尾崎					レスミルズコンボ レッスン 20:20～21:20 三栖and加藤					
22:00	ボディアタック60 21:00～22:00 福田		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(七)	ボディジャム45 21:15～22:00 福田		シバム45 21:30～22:15 加藤					
利用時間 (定休日 月曜日)												
火～金曜日				土曜日				日曜日・祝日				
10:00～22:20				10:00～19:50				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。