

# スタジオタイムスケジュール

2018年 2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	10:00	太極拳 10:00～11:00 中久保	ゆったりヨガ 10:10～11:10 笠井	
11:00				腰痛ストレッチ11:05～11:20 妹尾					11:00			
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		ボディジャム45 11:30～12:15 福田	太極拳 11:30～12:30 中久保	ZUMBA60 11:25～12:25 尾崎		12:00	健康ヨガ 11:10～12:10 細井	体幹サーキット 11:20～12:05 笠井	
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	ポール・ド・ブラ 12:40～13:20 三栖			特別レッスン スマートバー ボディパンプ60 12:00～13:00 江西	13:00			
14:00			自力整体 13:30～14:30 赤星		有料		基礎ヨガ 12:40～13:40 深田		14:00			
15:00									15:00			
19:00							特別レッスン		16:00			
20:00	おまかせステップ 19:40～20:20 福田		有料 SP ボディパンプ 19:40～20:50 江西		ボディステップ60 19:40～20:40 三栖		スマートバー ボディパンプ40 19:30～20:10 江西		17:00			
21:00	ボディアタック60 20:30～21:30 福田	Julz Fit Yoga 20:30～21:30 尾崎					SP ボディステップ 20:20～21:20 三栖	有料	20:00			
22:00			ボディステップ45 21:00～21:45 三栖	フローヴィンヤサヨガ 21:00～21:45 福田(七)	ボディジャム45 21:00～21:45 福田				利用時間 (定休日 月曜日)			
									火～金曜日	土曜日	日曜日・祝日	
									10:00～21:50	10:00～18:50	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。