

# スタジオタイムスケジュール

2019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												
10:05~11:05	自力整体 赤星	てくてくエアロ 笠井	社交ダンス 谷口	チェアエクササイズ 福田	ゆったりヨガ 笠井	バランス コーディネーション 福田	<b>有料</b> フラダンス 篠原	竹ふみピクス 福田			ゆったりヨガ 笠井	
11:00												
11:20~12:05	おまかせステップ 三栖		ボディステップ45 三栖		ボディジャム45 福田	太極拳 中久保	HIPHOPダンス 坂東		<b>NEW!</b> 太極拳 中久保		体幹サーキット 笠井	
12:00												
12:15~12:45	シナプソロジー 三栖								<b>特別レッスン</b>	スマートバー ボディパンプ60 江西	ウェープリング ストレッチ 植村	
13:00				BOSU&スロー コンディショニング 三栖	ポル・ド・ブラ 三栖		基礎ヨガ 深田			ボディアタック30 福田		
13:30~14:30		自力整体 赤星			<b>有料</b>							
14:00												
15:00												
19:00												
19:20~20:05			SP ボディパンプ 江西	<b>特別レッスン</b>			スマートバー ボディパンプ40 江西	<b>特別レッスン</b>				
19:30~20:15	ZUMBA45 笠井				ボディジャム30 福田							
20:00												
20:20~21:05			ZUMBA45 笠井		ボディアタック30 福田		ボディステップ60 三栖					
20:30~21:30	ボディアタック60 福田											
21:00												
22:00												

利用時間 (定休日 月曜日)

火～金曜日 10:00～21:50	土曜日 10:00～18:50	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。