

スタジオタイムスケジュール

2017年 11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		ダンスエクササイズ 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		ボディステップ30 13:10～13:40 三栖	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	Highエアロ 20:30～21:30 福田	Julz Fit Yoga 20:30～21:30 尾崎		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)	ダンスエクササイズ 21:00～21:45 福田	SP ボディステップ 20:20～21:20 三栖	有料		18:00		
22:00										20:00		
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。