

# スタジオタイムスケジュール

2018年 4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	ゆったりヨガ 10:10～11:10 笠井	バランス コーディネーション 10:15～11:00 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	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						健康ヨガ 11:10～12:00 妹尾	体幹サーキット 11:20～12:05 笠井	
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			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	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			ボディアタック30 13:10～13:40 福田		
14:00			自力整体 13:30～14:30 赤星		有料							
15:00	-----											
19:00							特別レッスン					
20:00	ダンスエアロ 19:40～20:20 笠井		有料				スマートバー ボディパンプ40 19:30～20:10 江西					
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 ボディパンプ 19:40～20:50 江西		ボディジャム60 20:00～21:00 福田		SP ボディステップ 20:20～21:20 三栖					
22:00			ボディステップ45 21:00～21:45 三栖		HAPPYプロトコル 21:10～21:40 三栖	NEW	有料					
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。\* NEW 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。