

スタジオタイムスケジュール

2018年 10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		社交ダンス 10:10～11:00 谷口	チェアーエクササイズ 10:15～10:55 福田	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 福田		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 切原										
12:00	おまかせステップ 11:20～12:05 三栖		シェイプエアロ 11:30～12:20 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			ウェーブリング ストレッチ 11:10～12:00 植村	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		基礎ヨガ 12:40～13:40 深田		特別レッスン スマートバー ボディバンプ60 12:00～13:00 江西					
14:00		自力整体 13:30～14:30 赤星			有料					ボディアタック30 13:10～13:40 福田				
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 SP ボディバンプ 19:40～20:50 江西		ボディジャム60 20:00～20:45 福田		スマートバー ボディバンプ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 21:00～21:45 三栖			有料						
									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。