

2018年 7月～

スタジオタイムスケジュール

	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												
11	10:40～11:20 ベビークラブ くじら	10:30～11:30 やさしいヨガ 小野寺	10:40～11:25 初めてのダンス 境	10:30～11:30 自力整体 角石	10:45～11:30 TAE BO 奥村	10:30～11:30 健康ヨガ 吉成	10:30～11:15 骨盤体操 中野	10:40～11:20 中級エアロ 濱口	9:50～10:30 たいそう (リトルクラス)			
12	11:30～12:10 ベビークラブ いるか	11:45～12:15 ボールエクサ サイズ 濱口	11:40～12:40 オリジナル エアロ 日根	11:40～12:30 やさしいヨガ 神谷	11:40～12:20 使える筋肉 生田	11:45～12:30 BODYPUMP45 濱口	11:30～12:20 社交ダンス (初級) 谷口	11:30～12:00 ウェープリング ストレッチ 濱口	10:40～11:40 たいそう (幼児)	10:40～11:40 たいそう (学童)	10:30～11:30 体幹トレーニング (アスリート) Jrスクール	
13	12:30～13:15 BODYCOMBAT45 濱口	12:30～13:30 自力整体 赤星	12:50～13:35 太極拳(初級) 柳生	13:00～13:45 ZUMBA 中川		12:40～13:10 阿波踊りピクス 濱口	12:40～13:40 らくらくヨーガ 加藤	12:30～13:30 フラダンス(有料) リノ レファ 篠原	12:20～13:10 ウォーキング マンボ 谷口・楠木	12:00～12:45 BODYCOMBAT45 濱口		12:15～13:00 マスハラ体幹 増原
14			13:40～14:40 太極功夫扇 (有料) 柳生				13:50～14:50 保健気功 里見	13:50～14:50 フラダンス(有料) ティアレ 篠原		13:00～13:45 BODYPUMP45 濱口	13:15～14:15 健康ヨガ 細井	13:15～14:00 OH! マスハラウト! 増原
15												
16	15:40～16:20 たいそう (リトルクラス)	15:30～16:30 たいそう (幼児)	16:00～17:00 バレエ (プリプライマリー)	15:30～16:30 たいそう (幼児)							14:40～15:40 初級エアロ 青木	
17	16:40～17:40 ヒップホップ	16:40～17:40 たいそう (学童)	17:00～18:00 バレエ (ベーシック)	16:40～17:40 たいそう (学童)	16:40～17:40 新体操 (幼児/学童)	16:40～17:40 たいそう (学童)		16:40～17:40 たいそう (学童)	15:00～16:00 たいそう (学童)	14:50～16:00 たいそう (上級クラス)		
18							17:50～18:50 空手			16:00～17:00 たいそう (幼児)	16:00～17:00 たいそう (学童)	
19		19:15～20:00 ボディメイク タイム 増原	19:15～19:45 ウェープリング ストレッチ 濱口		19:00～20:00 自力整体 赤星	19:15～20:00 バランスボール 濱口		19:15～20:00 健康ヨガ 細井		18:00～18:45 初・中級エアロ 濱口		
20		20:15～21:00 マスハラウト MUSIC 増原						スタジオ変更! 20:15～21:00 ZUMBA 入谷				
21	20:15～21:15 ヒップホップ 水木			20:15～21:15 BODYPUMP 濱口	20:15～21:15 体幹トレーニング (アスリート) Jrスクール	20:15～21:15 BODYCOMBAT 濱口						

★都合によりレッスン時間・プログラム内容・インストラクターが変更  
・休講になる場合がございます。  
★祝日は専用タイムスケジュールでレッスンをを行います。  
★変更等は掲示板に掲示致します。

