

2017年 9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 やさしいヨーガ 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 ウナ		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				
14			13:40~13:45 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	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
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)						13:00~13:45 BODYPUMP45 濱口	13:15~14:15 健康ヨガ 細井	13:15~14:00 OH! 増原
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)			15:00~16:00 たいそう (学童)	14:50~16:00 たいそう (上級クラス)	14:40~15:40 初級エアロ 青木	
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 ZUMBA ウナ			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										
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	20:15~21:00 健康ヨガ 細井	20:15~21:15 体幹トレーニング (アスリート) Jrスクール				

★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。

