

2021.1~3



STUDIO TIME SCHEDULE

	月	火	水	木	金	土	日	
	スタジオ	スタジオ	休館日	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
9:00								
10:00							10:00~10:30 エアロベーシック 太田原 一枝	10:00~10:45 ヨガ 石田 真紗子
11:00	11:00~11:45 ヨガ 石田 真紗子	11:00~11:45 エアロベーシック 大塚 茂之			11:00~11:45 ルーシーダットン 小池 明子	10:30~11:15 コンディショニング MIKA	完全 入替制 11:00~11:30 アイアンガー-ヨガ 太田原 一枝	11:00~11:45 ルーシーダットン 小池 明子
12:00	12:00~12:45 バレトレ 石田 真紗子	12:00~12:45 マットコンディショニング 大塚 茂之			12:00~12:30 美コア・メイク 小池 明子	11:30~12:00 ZUMBA MIKA	完全 入替制 12:00~12:30 アイアンガー-ヨガ 太田原 一枝	
13:00	13:00~13:45 エアロベーシック 乾 麻子				13:00~13:45 姿勢改善リラククス 杉本 道代	12:20~13:05 ピラティス 乾 麻子	12:45~13:30 ZUMBA 片岡 昭子	
14:00		14:15~14:45 ピラティス 浜口 しげこ			14:00~14:30 ポルトブラ 白河 理恵	13:15~14:00 ラテンエアロ 乾 麻子	13:45~14:30 フラダンス 片岡 昭子	13:30~14:15 リズムシェイプ 浅井 恵
15:00	14:40~15:25 エンジョイステップ 水本 百合	15:00~15:45 HIP HOP 浜口 しげこ			14:45~15:30 エアロベーシック 白河 理恵	15:05~15:50 ヨガ 小西 千佳子	14:45~15:30 ヨガ 杉本 道代	14:30~15:15 ボディメンテナンス 浅井 恵
16:00	15:40~16:25 エンジョイエアロ 水本 百合	16:00~17:00 太極拳 辻本 久里子			16:00~16:45 コンディショニング 浅井 恵		15:45~16:15 コンディショニング 杉本 道代	15:30~16:15 エアロベーシック 田中 友美子
17:00							16:30~17:15 股関節エクササイズ 浅井 恵	16:30~17:15 ヨガストレッチ 田中 友美子
18:00								
19:00								
20:00	19:15~20:00 ZUMBA 片岡 昭子	19:30~20:15 エアロベーシック 太田原 一枝			19:30~20:15 ダンスエアロ 浅井 恵	19:30~20:15 ヨガ YU-RI		
21:00	20:15~21:00 ヨガストレッチ 川邊 尚子	20:30~21:15 アイアンガー-ヨガ 太田原 一枝			20:30~21:15 コンディショニング 大塚 茂之	20:30~21:15 エアロミドル 片岡 昭子		
22:00	21:15~22:00 エンジョイステップ 白河 理恵							
23:00								

・プログラム内容・担当者及びスケジュールは都合により変更・中止する場合がございます。あらかじめご了承ください。
 ・祝日は各曜日18時までのプログラムのみ実施いたします。
 ・体調が優れない場合は、無理をせず、担当のインストラクターにご相談下さい。
 ・他の会員に著しく迷惑となる行為があった場合は、退場していただく事があります。
 ・プログラムの途中参加、途中退場はできません。必ず5分前にはスタジオへお入りください。