

2017.6~



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 スタートエアロ 太田原 一枝	10:00~10:45 ピラティス 乾 麻子
10:30~10:45 ストレッチ スタッフ	10:30~10:45 ストレッチ スタッフ			10:30~10:45 ストレッチ スタッフ	10:30~10:45 ストレッチ スタッフ		
11:00	11:00~11:30 スタートエアロ 東 洋介			11:00~11:30 ラテンダンス 菅野 佐紀	7月から 11:00~11:45 ヨガ 阪谷 久代	10:45~11:30 アイアンガーヨガ 太田原 一枝	11:00~11:45 エアロベシック 乾 麻子
12:00	11:40~12:25 ヨガ 東 洋介			11:40~12:25 社交ダンス 菅野 佐紀			12:00~12:45 ヨガ YU-RI
13:00	12:40~13:25 バレエエクササイズ 石田 真紗子			12:40~13:25 ルーシーダットン 小池 明子	12:20~13:05 ヨガ 乾 麻子	12:40~13:25 ZUMBA 片岡 昭子	
14:00	13:40~14:25 ヨガ 石田 真紗子			14:00~14:45 ステップベシック 白河 理恵	13:20~14:05 ステップベシック 乾 麻子	13:40~14:25 ヨガ 山村 あゆみ	13:15~14:00 コンディショニング 川邊 尚子
15:00	14:40~15:25 エアロベシック 水本 百合			15:00~15:45 エアロベシック 白河 理恵	14:20~14:50 コンディショニング 小西 千佳子	14:40~15:25 ステップベシック 杉本 道代	14:15~15:00 ヨガ 川邊 尚子
16:00	15:40~16:25 ステップベシック 水本 百合				15:05~15:50 ヨガ 小西 千佳子	15:40~16:25 コンディショニング 杉本 道代	7月から 15:15~16:00 ステップベシック 田中 友美子
17:00							7月から 16:15~17:00 エアロベシック 田中 友美子
18:00						17:00~17:45 エアロベシック 松本 海	17:15~18:00 ルーシーダットン 藤本 多津子
19:00						18:00~18:45 コンディショニング 松本 海	
20:00	19:15~20:00 ラテン 梅川 理恵			19:15~20:00 コンディショニング 大塚 茂之	19:15~20:00 エアロベシック mako		
7月から 20:15~21:00 ピラティス SATOYO	20:00~20:45 エアロベシック 梅川 理恵			20:15~21:00 ステップベシック 大塚 茂之	20:15~21:00 ストリートダンス KAZUU		
21:00							
21:15~22:00 ステップベシック 白河 理恵				21:15~22:00 エアロベシック 川邊 尚子	21:15~22:00 ヨガ KAZUU		
22:00							
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。あらかじめご了承下さい。
 ・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。