

2018.1~



# 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 エアロミドル30 太田原 一枝	10:00~10:45 ヨガ 乾 麻子
10:30~10:45 ストレッチ スタッフ	10:20~10:40 ポールストレッチ スタッフ			10:30~10:45 ストレッチ スタッフ	10:30~11:15 コンディショニング MIKA	10:45~11:30 アイアンガーヨガ 太田原 一枝	11:00~11:45 エアロベーシック 乾 麻子
11:00	11:00~11:30 スタートエアロ 東 洋介			11:00~11:45 ルーシーダットン 小池 明子	11:30~12:00 ZUMBA MIKA		
12:00	11:40~12:25 ヨガ 東 洋介			12:00~12:30 ポールエクササイズ 杉本 道代			
	11:55~12:40 マットコンディショニング 大塚 茂之				12:20~13:05 ピラティス 乾 麻子		
13:00	12:40~13:25 ピラティス® 石田 真紗子			12:45~13:30 アンチエイジングヨガ 杉本 道代		12:40~13:25 ZUMBA 片岡 昭子	
	12:55~13:40 ヨガ 竹村 友紀子				13:15~14:00 ステップベーシック 乾 麻子		
14:00	13:40~14:25 ヨガ 石田 真紗子			14:00~14:45 ステップベーシック 白河 理恵		13:40~14:25 ヨガ 山村 あゆみ	
	13:50~14:20 スタートエアロ 竹村 友紀子				14:20~14:50 コンディショニング 小西 千佳子		14:15~15:00 ピラティス SATOYO
15:00	14:40~15:25 エアロベーシック 水本 百合			15:00~15:45 エアロベーシック 白河 理恵		14:40~15:25 ステップベーシック 杉本 道代	
	14:30~15:30 ZUMBA 浜口 しげこ				15:05~15:50 ヨガ 小西 千佳子		15:15~16:00 ステップベーシック 田中 友美子
16:00	15:40~16:25 ステップベーシック 水本 百合					15:40~16:25 コンディショニング 杉本 道代	
	15:40~16:25 太極拳 白澤 正義						16:15~17:00 エアロベーシック 田中 友美子
17:00							
							17:15~18:00 ルーシーダットン 藤本 多津子
18:00							
19:00							
19:15~20:00 ZUMBA 片岡 昭子	19:15~19:45 JAZZ ストレッチ AI			19:15~20:00 コンディショニング 大塚 茂之	19:15~20:00 エアロベーシック mako		
20:00							
20:15~21:00 ピラティス SATOYO	20:00~20:45 フリースタイルダンス AI			20:15~21:00 ステップベーシック 大塚 茂之	20:15~21:00 ストリートダンス ゆうこ		
21:00							
21:15~22:00 ステップベーシック 白河 理恵	21:00~21:45 エアロベーシック 太田原 一枝			21:15~22:00 調整体操 川邊 尚子	21:15~22:00 ヨガ ゆうこ		
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。