

2019.1~



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
11:00	11:00~11:30 スタートエアロ 東 洋介		11:00~11:45 エアロベシック 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	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		11:55~12:40 マットコンディショニング 大塚 茂之		11:30~12:00 ZUMBA MIKA		
13:00	12:40~13:25 バレティス® 石田 真紗子		12:55~13:40 ヨガ 竹村 友紀子	12:20~12:50 ポールエクササイズ 杉本 道代	12:20~13:05 ピラティス 乾 麻子	12:30~13:15 ZUMBA 片岡 昭子	
14:00	13:40~14:25 ヨガ 石田 真紗子		13:50~14:20 スタートエアロ 竹村 友紀子	13:00~13:45 姿勢改善リラックス 杉本 道代	13:15~14:00 ラテンエアロ 乾 麻子	13:30~14:15 ヨガ 山村 あゆみ	13:30~14:00 ダンスボディメイク ゆうこ
15:00	14:40~15:25 エアロベシック 水本 百合		14:30~15:30 ZUMBA 浜口 しげこ	14:00~14:30 ステップベシック30 白河 理恵	14:20~14:50 コンディショニング 小西 千佳子	14:30~15:00 ステップベシック30 杉本 道代	14:15~15:00 ヨガストレッチ ゆうこ
16:00	15:40~16:25 ステップベシック 水本 百合		15:40~16:25 太極拳 白澤 正義	14:45~15:30 エアロベシック 白河 理恵	15:05~15:50 ヨガ 小西 千佳子	15:15~16:00 コンディショニング 杉本 道代	内容変更 15:15~16:00 コンディショニング 田中 友美子
17:00							16:15~17:00 エアロベシック 田中 友美子
18:00							17:15~18:00 ルーシーダットン 藤本 多津子
19:00							
20:00	19:15~20:00 ZUMBA 片岡 昭子		19:30~20:15 エアロベシック 太田原 一枝	19:30~20:15 コンディショニング 大塚 茂之	19:30~20:15 ファイティングシェイプ 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 ステップベシック 大塚 茂之	20:40~21:25 フラダンス 片岡 昭子		
22:00	21:15~22:00 ステップミドル 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。