

2019.7~



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 | 内容変更 10:00~10:45 週替わりレッスン |
| 11:00 | 11:00~11:30 スタートエアロ 東 洋介 | | 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 | 10:45~11:45 アイアンガーヨガ 太田原 一枝 | 内容変更 11:00~11:45 週替わりレッスン |
| 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 | NEW! 12:00~12:30 美コア・メイク 小池 明子 | 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 | | 12:20~13:05 ピラティス 乾 麻子 | 12:30~13:15 ZUMBA 片岡 昭子 | |
| 14:00 | 13:40~14:25 ファイティングシェイプ 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 姿勢改善リラクセス 杉本 道代 | 13:15~14:00 ラテンエアロ 乾 麻子 | 13:30~14:00 ダンスボディメイク ゆうこ |
| 15:00 | 14:40~15:25 エアロベーシック 水本 百合 | | 14:30~15:30 フリースタイルダンス 浜口 しげこ | | 14:00~14:30 ステップベーシック30 白河 理恵 | 14:20~14:50 スタートエアロ 小西 千佳子 | 14:15~15:00 チャクラヨガ ゆうこ |
| 16:00 | 15:40~16:10 コンディショニング 水本 百合 | | 担当変更 15:40~16:25 太極拳 辻本 久里子 | | 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 | |
| 17:00 | | | | | | 14:00~14:45 コンディショニング 杉本 道代 | 16:15~17:00 エアロベーシック 田中 友美子 |
| 18:00 | | | | | | 15:00~15:45 ヨガ 杉本 道代 | 17:15~18:00 ルーシーダットン 藤本 多津子 |
| 19:00 | | | | | | 16:30~17:15 フラダンス 片岡 昭子 | |
| 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 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 ステップベーシック 大塚 茂之 | 20:40~21:25 エアロミドル45 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。