

2017.10～



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