

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 エアロミドル30 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 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		
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	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
12:00	11:40～12:25 ヨガ 東 洋介			12:00～12:45 エアロミドル 杉本 道代			12:00～12:45 カーディオキック YU-RI
	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 バレティス® 石田 真紗子			13:00～13:30 ポールエクササイズ 杉本 道代	13:15～14:00 ステップベーシック 乾 麻子	12:40～13:25 ZUMBA 片岡 昭子	13:15～14:00 エアロミドル 川邊 尚子
	12:55～13:40 ヨガ 竹村 友紀子						
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	14:20～14:50 コンディショニング 小西 千佳子	13:40～14:25 ヨガ 山村 あゆみ	14:15～15:00 ヨガ 川邊 尚子
	13:50～14:20 スタートエアロ 竹村 友紀子						
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	15:05～15:50 ヨガ 小西 千佳子	14:40～15:25 ステップベーシック 杉本 道代	15:15～16:00 ステップベーシック 田中 友美子
	14:30～15:30 ZUMBA 浜口 しげこ						
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	16:15～17:00 エアロベーシック 田中 友美子
	15:40～16:25 太極拳 白澤 正義						
17:00							17:15～18:00 ルーシーダットン 藤本 多津子
18:00							
19:00							
20:00	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		
21:00	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		
22:00	21:15～22:00 ステップベーシック 白河 理恵		21:15～22:00 調整体操 川邊 尚子	21:15～22:00 ヨガ 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。