2018.7〜

TRIAXIS TOYONAKA STUDIO TIME SCHEDULE

	月	火	水	木	金	土	日
	スタジオ	スタジオ		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 **エアロベーシック** 大塚 茂之	休館日	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 **エアロベーシック** 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		12:20〜12:50 **ボールエクササイズ** 杉本 道代	11:30〜12:00 **ZUMBA** MIKA 12:20〜13:05 **ピラティス** 乾 麻子	12:30〜13:15 **ZUMBA** 片岡 昭子	
13:00	12:40〜13:25 **バレティズ®** 石田 真紗子	12:55〜13:40 **ヨガ** 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	13:30〜14:15 **ストリートダンス** ゆうこ
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		14:00〜14:30 **ステップベーシック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 **ステップベーシック30** 杉本 道代	14:30〜15:00 **ヨガストレッチ** 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 **ZUMBA** 浜口 しげこ		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	15:15〜16:00 **コンディショニング** 杉本 道代	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 **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	19:30〜20:15 **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 **FIGHT DO** 中尾 拓哉		
20:00	20:15〜21:00 **エアロベーシック** 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	20:30〜21:15 **ZUMBA** 中尾 拓哉		
21:00	21:15〜22:00 **ステップミドル** 白河 理恵						
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。