

スタジオ スケジュール

エアロピクス系
レッスン

機能調整・改善系
レッスン

ダンス系
レッスン

格闘技系レッスン

その他

2017.7.1~

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	A スタジオ	B スタジオ	A スタジオ	B スタジオ	A スタジオ	B スタジオ	A スタジオ	B スタジオ	A スタジオ	B スタジオ	A スタジオ	B スタジオ	A スタジオ	B スタジオ
10:00														
10:15	ストレッチ 10:15~10:45 三本木 ●		ヨガピラティス 10:15~10:45 磯 ●		リズム体操 10:15~10:45 小島 ●		サーキット 10:15~10:45 須堯 ●		リズム体操 10:15~10:45 小島 ●		ストレッチ 10:15~10:45 堀越 ●		ストレッチ 10:15~10:45 週替わり ●	
11:00	ZUMBA 11:00~12:00 三本木 ●		ファットバーナー 11:00~12:00 高久		ヨガ 11:00~12:00 小池 ●	フィットネスフラ 11:00~12:00 小川 ●	ピラティス 11:00~11:30 高久 ●		ローインパクト 11:00~11:45 長谷川 ●		ソフトエアロ 11:00~12:00 堀越 ●		週ごとクラス 11:00~12:00 館内掲示	
12:00				気功 11:45~12:45 サークル ●			ボディステップ 11:40~12:40 高久		Let's! ピンボン 12:00~12:45					
12:20	※ピラティス アドバンス 12:20~13:20 高久 ●	ポールストレッチ 12:20~12:35 須堯 ●						チェアエクササイズ 12:25~12:45 新夕 ●						
13:00														
13:15	※ピラティス 13:30~14:30 高久 ●		リズム体操 13:15~13:45 小島 ●		オキシジェノ 13:15~14:00 近藤 ●		チャレンジエアロ 13:15~14:15 篠崎		ボディメイク 13:15~14:15 上田 ●		ストレッチ 13:30~14:00 ●		ストレッチ 13:30~14:00 ●	HIPHOP 13:30~14:30 サークル ●
13:55	※連続利用が 出来ません		サーキット 13:55~14:35 磯 ●		※ピラティス 14:10~14:40 高久 ●									
14:45			バランスアップ ●	14:45~15:00 磯 ●	※ピラティス 14:45~15:15 高久 ●		Let's! ピンボン 14:30~16:30		初級体幹運動 ● 14:30~14:45 近藤					
15:00					※連続利用が 出来ません						ZUMBA 14:45~15:45 高久 ●		週ごとクラス 15:10~16:10 館内掲示	
16:00														
17:00														
18:00														
18:25														
18:45	チャレンジFIGHT DO 18:45~19:30 近藤 ●		ヨガ 18:30~19:30 上田 ●		マッスルスカルフ 18:25~19:25 上田 ●		太鼓ピクス 18:45~19:30 須堯 ●		ZUMBA 18:45~19:45 YUUKA ●		ボディービート ベーシックステップ 18:00~18:45 上田 ●		ヨガ 19:00~20:00 上田 ●	
19:45	週ごとクラス 19:45~20:30 館内掲示 ●		BASARA 19:40~20:40 上田 ●		レギュラー 19:40~20:40 篠崎		ポールエクササイズ 19:40~20:40 墨谷 ●		HIPHOP 19:55~20:40 YUUKA ●					
20:50	ZUMBA 20:50~21:50 須堯 ●		トランクレジスタンス ● 20:50~21:05 近藤		筋コンディショニング ● 20:50~21:20 篠崎		リズム体操 20:45~21:15 磯 ●		ヨガ 20:50~21:50 平山 ●		HIPHOP 20:50~21:50 サークル ●		FIGHT DO 20:50~21:50 近藤	
21:10			オキシジェノ 21:10~21:40 近藤 ●		ポールストレッチ ● 21:25~21:40 篠崎		バランスアップ ● 21:20~21:35 磯							
22:00														

● マークは、初心者の方から参加いただけます ● マークのレッスンは、連続受講はご遠慮ください