

スタジオ スケジュール

エアロビクス系
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

2018. 10.1 ~

	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 須堯 ●		骨盤調整ストレッチ 10:15~10:45 ※ 高久 ●		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 須堯 ●		骨盤調整ストレッチ 10:55~11:25 ※ 高久 ●	※ 連続利用が 出来ません	ヨガ 11:00~12:00 小池 ●	フィットネスフラ 11:00~12:00 黒川 ●	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			ファットバーナー 11:40~12:40 高久	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					
12:25	※ ピラティス アドバンス 12:20~13:20 高久	チェアエクササイズ 12:25~12:45 新夕					ベーシックセブン 12:20~12:50 須堯 ●							
13:00							NEW							
13:15	※ ピラティス 13:30~14:30 高久 ●	ベーシックセブン 13:15~13:45 新夕 ●	※ ZUMBA 13:15~14:00 土屋 ●	リズム体操 13:15~13:45 小島 ●	オキシジェン 13:15~14:00 近藤 ●	ベーシックセブン 13:15~13:45 小島 ●	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 ●	
14:00		NEW												
14:10	※ 連続利用が 出来ません		※ ZUMBA 14:15~15:00 土屋 ●		※ ピラティス 14:10~14:40 高久 ●									
14:45					※ ピラティス 14:45~15:15 高久 ●									
15:00			※ 連続利用が 出来ません		※ 連続利用が 出来ません		バランスアップ ● 14:30~14:45 小島		初級体幹運動 ● 14:30~14:45 近藤	NEW	ZUMBA 14:45~15:45 高久 ●		週ごとクラス 15:10~16:10 館内掲示	
15:00							Let's! ピンボン 15:00~16:30		Let's! ピンボン 15:30~16:30					
16:00														
17:00														
18:00														
18:00														
18:45	チャレンジFIGHT DO 18:45~19:30 近藤 ●	NEW	ヨガ 18:30~19:30 上田 ●		マッスルスカulpt 18:25~19:25 上田 ●		太鼓ビクス 18:45~19:30 須堯 ●		ZUMBA 18:45~19:45 YUUKA ●		ポディービート ベーシックステップ 18:00~18:45 上田 ●			
19:00														
19:20		リラックスヨガ 19:20~20:20 郡司 ●												
19:40	バレトン 19:45~20:30 山口 ●		BASARA 19:40~20:40 上田 ●		中級エアロ 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 ●		※ 連続利用が 出来ません			
19:45														
20:00														
20:15	ZUMBA 20:50~21:50 山口 ●		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 小島 ●	ヨガ 20:50~21:50 平山 ●		FIGHT DO 20:50~21:50 近藤		※ 連続利用が 出来ません			
20:50														
21:00														
21:10			オキシジェン 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 小島					NEW			
21:20														
22:00														

● マークは、初心者の方から参加いただけます