

スタジオ スケジュール

エアロピクス系
レッスン

体幹・呼吸
リラックス系レ
ッスン

ダンス系
レッスン

格闘技系レッスン

その他

2016.10.1~

	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														
	ストレッチ 10:15~10:45 三本木 ●		ヨガピラティス 10:15~10:45 鈴木 ●		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 ●		オリジナルストレッチ 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		ヨーガ 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 館内掲示にて ●	
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! ピンポン 12:00~12:45					
13:00	ピラティス アドバンス 12:20~13:20 高久 ●													
			バランスアップ 13:20~13:50 小島 ●		オキシジェン 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 ●
14:00	ピラティス 13:30~14:30 高久 ●		サーキット 14:00~14:40 鈴木 ●		ピラティス 14:10~14:40 高久 ●									
					ピラティス 14:45~15:15 高久 ●									
15:00							Let's! ピンポン 14:30~16:30				ZUMBA 14:45~15:45 高久 ●		週ごとクラス 15:10~16:10 館内掲示にて ●	
16:00														
17:00														
18:00														
19:00	チャレンジFIGHT DO 18:45~19:30 近藤 ●		ヨーガ 18:30~19:30 上田 ●		マッスルスカulpt 18:25~19:25 上田 ●		太鼓ピクス 18:45~19:30 須堯 ●		ZUMBA 18:45~19:45 尾竹 ●		ボディービート ベーシックステップ 18:00~18:45 上田 ●		ヨーガ 19:00~20:00 上田 ●	
20:00	STEP 19:45~20:30 三本木 ●		BASARA 19:40~20:40 上田 ●		レギュラー 19:40~20:40 篠崎		コアボール 19:40~20:40 墨谷		HIPHOP 19:55~20:40 尾竹 ●					
21:00	ZUMBA 20:50~21:50 三本木 ●		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 鈴木 ●	ヨーガ 20:50~21:50 平山 ●	HIPHOP 20:50~21:50 サークル ●	FIGHT DO 20:50~21:50 近藤					
			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 ●	Let's! ピンポン 21:20~21:50								
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、連続受講をご遠慮ください