

スタジオ スケジュール

【2019. 6. 17】

★★★ 2019.6 スタート!! ★★★

女性専用 女性専用レッスン	男性専用 男性専用レッスン	近藤塾 フリーウエイトエリア	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
------------------	------------------	-------------------	-----------------	------------------	--------------	----------	-----

	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&ジム	A スタジオ	B スタジオ&ジム	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&ジム	A スタジオ
10:00	ストレッチ 10:15~10:45 須堯		① 骨盤調整ストレッチ 10:15~10:45 高久 ②よりお選び下さい		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		女性専用 ② 骨盤調整ストレッチ 10:55~11:25 高久		ヨガ 11:00~12:00 小池	女性専用 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		ピンポンタイム 11:55~12:45 ※卓球台を設置し 自由にお使い頂けます				
13:00	① ピラティス アドバンス 12:20~13:20 高久 ②よりお選び下さい	チェアエクササイズ 12:25~12:45 新5											
14:00	② 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	① ZUMBA 13:15~14:00 土屋	リズム体操 13:15~13:45 小島	オキシジェノ 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 堀越		ストレッチ 13:30~14:00 堀越
15:00	ピンポンタイム 14:40~15:45 ※卓球台を設置し 自由にお使い頂けます		② ZUMBA 14:15~15:00 土屋		① ピラティス 14:10~14:40 高久 ② ピラティス 14:45~15:15 高久 ③よりお選び下さい	NEW 近藤塾 14:15~15:00 フリーウエイト エリアにて	バランスアップ 14:25~14:40 小島		初級体幹運動 14:30~14:45 近藤		NEW 男性専用 マッスルEX 14:10~14:30 近藤		NEW 近藤塾 14:45~15:30 フリーウエイト エリアにて
16:00			ピンポンタイム 15:10~18:00 ※卓球台を設置し 自由にお使い頂けます				ピンポンタイム 15:00~18:00 ※卓球台を設置し 自由にお使い頂けます		ベーシックセブン 14:50~15:20 近藤		ZUMBA 14:45~15:45 高久		週ごとクラス 15:10~16:10 館内掲示
17:00									ピンポンタイム 15:30~18:00 ※卓球台を設置し 自由にお使い頂けます		NEW 女性専用 美・BODY 17:20~17:50 上田		
18:00													
19:00	チャレンジFIGHT DO 18:45~19:30 近藤	NEW 女性専用 7/1~ 骨盤教室 19:20~19:50 須堯	ヨガ 18:30~19:30 上田	NEW 近藤塾 19:00~19:45 フリーウエイト エリアにて	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						
20:00	バレトン 19:45~20:30 山口	リラックスヨガ 20:00~21:00 郡司	BASARA 19:40~20:40 上田		中級エアロ 19:40~20:40 篠崎		ボールエクササイズ 19:40~20:40 墨谷	リラックスヨガ 19:20~20:05 郡司			ピラティス 19:20~20:05 山口	ヨガ 19:00~20:00 上田	
21:00	ZUMBA 20:50~21:50 山口	NEW 男性専用 マッスルEX 21:10~21:30 近藤	トランクリジスタンス 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	初級エアロ 20:15~21:00 山口	NEW 女性専用 フィギュア8 21:10~21:40 山口	FIGHT DO 20:50~21:50 近藤	ピラティス 21:00~21:30 山口		
22:00			オキシジェノ 21:10~21:40 近藤		ボールストレッチ 21:25~21:40 篠崎	バランスアップ 21:20~21:35 小島							