

8月度 スタジオ プログラム

	月	火	水	木	金	土	日
						8:30 ~ 11:00	
10:00	10:00 ~ 10:50 セラピー ヨガ ナチュラル所属講師	10:00 ~ 10:30 ウェープリング 岩山 10:40 ~ 11:30	10:00 ~ 10:30 ストレッチ 竹村 10:40 ~ 11:30	10:00 ~ 10:30 ルーシーダットン 上園 10:40 ~ 11:10	10:00 ~ 10:50 コンピネーション エアロ 西川	カワイ 体操教室 A/Bコース *有料プログラム	
11:00	11:00 ~ 11:50 シェイプ エアロ 合田	エアロ オリジナル 坂田 11:40 ~ 12:30	ベーシック ステップ 高嶋 11:40 ~ 12:40	ボールコンディショニング 白石 11:20 ~ 12:05 エンジョイ エアロ 白石	11:00 ~ 11:50 ZUMBA 高嶋	11:15 ~ 12:05 コンピネーション エアロ 松田	12:00 ~ 12:50
12:00	12:00 ~ 12:30 コミットトレーニング FIZAPTトレーナー 12:40 ~ 13:10	体調改善 白石 12:45 ~ 13:15	シェイプエアロ 松田 12:50 ~ 13:20	12:15 ~ 13:05 骨盤体操 白石	12:05 ~ 12:55 コア ヨガ 石川	12:15 ~ 13:00 シェイプ エアロ 坂田	ステップ オリジナル 錦織
13:00	ルーシーダットン 上園 13:20 ~ 14:10	バランスボール 平山(淳) 13:25 ~ 14:10	キックボクシング 上園 13:30 ~ 14:20	13:20 ~ 13:50 はじめてステップ 上園	13:05 ~ 13:35 はじめてエアロ 上園 13:45 ~ 14:15 はじめてステップ 上園	13:10 ~ 13:55 ZUMBA 秋田	サーキットトレーニング 上園 13:40 ~ 14:30
14:00	14:20 ~ 15:20 入門太極拳 林(りん)	ZUMBA 秋田 14:25 ~ 15:05	ZUMBA AKI 14:35 ~ 15:20	14:05 ~ 14:35 パワーヨガ 岩山 14:45 ~ 15:15 ウェープリング 岩山	14:30 ~ 15:00 ポールストレッチ 瀧川	14:10 ~ 15:40 のんびり ヨガ 前田	ZUMBA 難波 14:40 ~ 15:25
15:00		骨盤調整 教室 *有料プログラム 15:15 ~ 16:15	ボディリリース AKI				BODY COMBAT45 倍田 15:40 ~ 16:10
16:00				16:00 ~ 18:20 カワイ 体操教室 Aコース *有料プログラム		16:00 ~ 17:00 キッズ ダンス (振替日) *有料プログラム	ルーシーダットン 上園 16:00 ~ 17:00
17:00	変更になりました 整理券が必要です!		17:15 ~ 18:15 キッズ ダンス *有料プログラム	17:15 ~ 18:15 カワイ 体操教室 Bコース *有料プログラム			
18:00			18:30 ~ 19:00 ルーシーダットン 上園	18:45 ~ 19:30 エアロ オリジナル 都築 19:40 ~ 20:25		18:30 ~ 19:00 マットピラティス 錦織	
19:00	18:30 ~ 19:00 バーベル 上園 19:15 ~ 20:00 コンピネーション ステップ 錦織	18:40 ~ 19:30 コアヨガ 石川 19:45 ~ 20:35 BODY COMBAT45 倍田	19:10 ~ 20:00 ステップ オリジナル 滝口 20:15 ~ 21:00 バーベル 上園	20:35 ~ 21:20 メガ DANZ 都築 ヨガ 平山(珠)	19:10 ~ 20:00 エンジョイ エアロ 白石 20:10 ~ 21:10 コンディ ショニング *有料プログラム		
20:00	20:15 ~ 21:00 ZUMBA 高嶋						
21:00							