

# 3~4月度 スタジオ プログラム

	月	火	水	木	金	土	日
						8:30 ~ 11:00	
10:00						カワイ 体操教室 A/Bコース	
	10:30 ~ 11:20			10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:20		
11:00	セラピー ヨガ ナチュラル所属講師	エアロ オリジナル 坂田	コンビネーション ステップ 奥永	コンディショニング 白石	コンビネーション エアロ 西川	*有料プログラム	
	11:30 ~ 12:20	11:40 ~ 12:30	11:40 ~ 12:40	11:10 ~ 11:55	11:30 ~ 12:20	11:15 ~ 12:05	
12:00	シェイプ エアロ 合田	体調改善 白石	シェイプエアロ 桧垣	エンジョイ エアロ 白石	ZUMBA 高嶋	コンビネーション エアロ 松田	12:00 ~ 12:50
	12:30 ~ 13:00	12:45 ~ 13:15	12:50 ~ 13:20	12:05 ~ 12:55	12:30 ~ 13:15	12:15 ~ 13:00	
13:00	コミットトレーニング RIZAPトレーナー	バランスボール 平山(淳)	BODY COMBAT 倍田	骨盤体操 白石	コア ヨガ 石川	シェイプ エアロ 坂田	13:00 ~ 13:30
	13:10 ~ 14:00	13:25 ~ 14:10	13:30 ~ 14:20	13:10 ~ 13:40	13:25 ~ 13:55	13:10 ~ 13:55	結果が出るサキトレーニング スタッフ
14:00	功夫扇 カンフーセン 林(りん)	ZUMBA 秋田	ZUMBA AKI	はじめてステップ 竹内	青竹ふみふみ 山口	ZUMBA 秋田	13:40 ~ 14:30
	14:10 ~ 15:10	14:25 ~ 15:05	14:35 ~ 15:20	13:55 ~ 14:25	14:05 ~ 14:35	14:10 ~ 15:40	ZUMBA 難波
15:00	入門太極拳 林(りん)	太極舞 秋田	ボディリリース AKI	バランスボール 岩山	はじめてエアロ 奥永	14:45 ~ 15:15	14:40 ~ 15:25
	15:15 ~ 16:15	15:15 ~ 16:15		14:40 ~ 15:10	14:45 ~ 15:15	14:10 ~ 15:40	BODY COMBAT45 倍田
16:00		骨盤調整 教室 *有料プログラム		ウェープリング 岩山	はじめてステップ 奥永	16:00 ~ 17:00	15:40 ~ 16:10
				16:00 ~ 18:20		16:00 ~ 17:00	バーベル 上園
17:00			17:15 ~ 18:15	カワイ 体操教室 Aコース *有料プログラム		キッズ ダンス (振替日) *有料プログラム	
			キッズ ダンス *有料プログラム	カワイ 体操教室 Bコース *有料プログラム			
18:00							
19:00	18:30 ~ 19:00 バーベル 上園	18:45 ~ 19:30 コア ヨガ 石川	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	18:30 ~ 19:00 コミットトレーニング RIZAPトレーナー	18:30 ~ 19:00 マットピラティス 錦織	
	19:15 ~ 20:00 コンビネーション ステップ 錦織	19:45 ~ 20:35 BODY COMBAT 倍田	19:10 ~ 20:00 ステップ オリジナル 奥永	19:40 ~ 20:25 MEGA DANZ 都築	19:10 ~ 20:00 エンジョイ エアロ 白石	19:10 ~ 20:00 エアロ オリジナル 錦織	
20:00	20:15 ~ 21:00 ZUMBA 高嶋		20:15 ~ 21:00 バーベル 上園	20:35 ~ 21:20 ヨガ 平山(珠)	20:10 ~ 21:10 コンディ ショニング *有料プログラム		
21:00							

変更になりました  
整理券が必要です!