

# 12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	9:45 ~ 10:35 ピラティス 佐武	10:00 ~ 10:30 ストレッチ 山口		10:00 ~ 10:50 コンビネーション 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	10:45 ~ 11:35 エアロ リジナル 坂田	10:40 ~ 11:30 コンビネーション ステップ 奥永	10:30 ~ 11:00 コンディショニング 白石	11:00 ~ 11:50 ZUMBA 高嶋	11:15 ~ 12:05 コンビネーション エアロ 松田	
12:00	12:05 ~ 12:55 ルーシー ダットン 上園	12:45 ~ 13:15 体調改善 白石	11:40 ~ 12:40 シェイプエアロ 桧垣	12:05 ~ 12:55 骨盤体操 白石	12:00 ~ 12:50 コア ヨーガ 石川	12:15 ~ 13:00 シェイプ エアロ 坂田	12:00 ~ 12:50 ステップ オリジナル 錦織
13:00	13:10 ~ 14:00 功夫扇 カンフーセン 林(りん)	12:50 ~ 13:20 バランスボール 岩山	12:50 ~ 13:20 BODY COMBAT 倍田	13:10 ~ 13:40 はじめてステップ 竹内	13:00 ~ 13:40 はじめてエアロ 奥永	13:10 ~ 13:55 ZUMBA 秋田	13:00 ~ 13:30 結果が出るサキトレーニング スタッフ
14:00	14:10 ~ 15:10 入門太極拳 林(りん)	13:25 ~ 14:10 ZUMBA 秋田	13:30 ~ 14:20 ZUMBA AKI	13:50 ~ 14:35 ZUMBA 瀧	13:50 ~ 14:30 はじめてステップ 奥永	14:10 ~ 15:40 のんびり ヨガ 前田	13:40 ~ 14:30 ZUMBA 難波
15:00	15:20 ~ 15:50 コミットトレーニング RIZAPトレーナー	14:25 ~ 15:05 太極舞 秋田	14:35 ~ 15:20 ボディリリース AKI	14:45 ~ 15:25 太極舞 瀧	14:40 ~ 15:10 ポールストレッチ 平山		14:40 ~ 15:25 BODY COMBAT45 倍田
16:00		15:15 ~ 16:15 骨盤調整 教室 *有料プログラム		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	15:40 ~ 16:10 バーベル 上園
17:00			17:15 ~ 18:15 キッズ ダンス *有料プログラム	18:00 ~ 18:20 カワイ 体操教室 Bコース *有料プログラム			
18:00					18:30 ~ 19:00 コミットトレーニング RIZAPトレーナー		
19:00	18:30 ~ 19:00 バーベル 上園	18:30 ~ 19:15 コア ヨーガ 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	
20:00	19:15 ~ 20:00 コンビネーション ステップ 錦織	19:25 ~ 20:15 コンビネーション エアロ 松田	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	
21:00	20:15 ~ 21:00 ZUMBA 高嶋	20:25 ~ 21:10 BODY COMBAT45 倍田	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		

整理券が必要です!