

# 10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 シェイブ エアロ 合田	11:00 ~ 11:50 エアロ オリジナル 坂田 11:40 ~ 12:30	11:00 ~ 11:50 ベーシック ステップ 高嶋 11:40 ~ 12:40	11:00 ~ 11:50 ポールコンディショニング 白石 11:20 ~ 12:05 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 RIZAPトレーナー 12:40 ~ 13:10	12:00 ~ 12:30 体調改善 白石 12:45 ~ 13:15	12:00 ~ 12:30 シェイブエアロ 松田 12:50 ~ 13:20	12:00 ~ 12:30 骨盤体操 白石 12:15 ~ 13:05	12:05 ~ 12:55 コア ヨガ 石川	12:15 ~ 13:00 シェイブ エアロ 坂田	12:00 ~ 12:50 ステップ オリジナル 錦織
13:00	13:00 ~ 13:10 ルーシーダットン 上園 13:20 ~ 14:10	13:00 ~ 13:10 バランスボール 平山(淳) 13:25 ~ 14:10	13:00 ~ 13:10 キックボクシング 上園 13:30 ~ 14:20	13:00 ~ 13:10 はじめてステップ 上園 13:20 ~ 13:50	13:05 ~ 13:35 はじめてエアロ 上園 13:45 ~ 14:15	13:10 ~ 13:55 ZUMBA 秋田	13:00 ~ 13:30 サーキットトレーニング 上園 13:40 ~ 14:30
14:00	14:00 ~ 14:10 功夫扇 カンフーセン 林(りん) 14:20 ~ 15:20	14:00 ~ 14:10 ZUMBA 秋田 14:25 ~ 15:05	14:00 ~ 14:10 ZUMBA AKI 14:35 ~ 15:20	14:00 ~ 14:30 パワーヨガ 岩山 14:40 ~ 15:10	14:30 ~ 15:00 サーキットトレーニング 上園 14:30 ~ 15:00	14:10 ~ 15:40 のんびり ヨガ 前田	13:40 ~ 14:30 ZUMBA 難波 14:40 ~ 15:25
15:00	15:00 ~ 15:10 入門太極拳 林(りん)	15:00 ~ 15:10 太極舞 秋田 15:15 ~ 16:15	15:00 ~ 15:10 ボディリリース AKI	15:00 ~ 15:10 ウェープリング 岩山	15:00 ~ 15:10 ポールストレッチ 瀧川		15:40 ~ 16:10 BODY COMBAT45 倍田
16:00		16:00 ~ 16:15 骨盤調整 教室 *有料プログラム		16:00 ~ 18:20		16:00 ~ 17:00	15:40 ~ 16:10 ルーシーダットン 上園
17:00			17:15 ~ 18:15	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	
18:00			18:00 ~ 18:15 キッズ ダンス *有料プログラム	18:00 ~ 18:15 カワイ 体操教室 Bコース *有料プログラム			
19:00	18:30 ~ 19:00 バーベル 上園 19:15 ~ 20:00	18:40 ~ 19:30 コアヨガ 石川 19:45 ~ 20:35	18:30 ~ 19:00 ルーシーダットン 上園 19:10 ~ 20:00	18:45 ~ 19:30 エアロ オリジナル 都築 19:40 ~ 20:25	18:30 ~ 19:00 コミットトレーニング RIZAPトレーナー 19:10 ~ 20:00	18:30 ~ 19:00 マットピラティス 錦織 19:10 ~ 20:00	
20:00	19:15 ~ 20:00 コンピネーション ステップ 錦織 20:15 ~ 21:00	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	20:35 ~ 21:20 MEGA DANZ 都築 20:35 ~ 21:20	19:10 ~ 20:00 エンジョイ エアロ 白石 20:10 ~ 21:10	19:10 ~ 20:00 エアロ オリジナル 錦織	
21:00	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		

☺ 変更になりました  
整理券が必要です!