

1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	10:00 ~ 10:30 ストレッチ 倍田	10:00 ~ 10:30 ルーシーダットン 上園	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	10:40 ~ 11:30 エアロ オリジナル 坂田	10:40 ~ 11:30 ベーシック ステップ 高嶋	10:40 ~ 11:10 ポール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	12:00 ~ 12:30 コミットトレーニング RZAPTトレーナー	12:00 ~ 12:30 体調改善 白石	11:40 ~ 12:40 シェイプエアロ 松田	12:05 ~ 12:55 エンジョイ エアロ 白石	12:05 ~ 12:55 コア ヨガ 石川	12:15 ~ 13:00 シェイプ エアロ	12:00 ~ 12:50 ステップ オリジナル 錦織
13:00	12:40 ~ 13:10 ルーシーダットン 上園	12:40 ~ 13:15 青竹ふみふみ 山口	12:50 ~ 13:20 BODY COMBAT 倍田	12:15 ~ 13:05 骨盤体操 白石	13:05 ~ 13:35 ファンクショナルボール 平山(淳)	13:10 ~ 13:55 ZUMBA 秋田	13:00 ~ 13:30 サーキットトレーニング 上園
14:00	13:20 ~ 14:10 功夫扇 カンフーセン 林(りん)	13:25 ~ 14:10 ZUMBA 秋田	13:30 ~ 14:20 ZUMBA AKI	13:20 ~ 13:50 はじめてステップ 上園	13:45 ~ 14:15 はじめてエアロ 上園	14:10 ~ 15:40 ZUMBA 難波	13:40 ~ 14:30 ZUMBA 難波
15:00	14:20 ~ 15:20 入門太極拳 林(りん)	14:25 ~ 15:05 太極舞 秋田	14:35 ~ 15:20 ボディリリース AKI	14:00 ~ 14:30 パワーヨガ 岩山	14:25 ~ 15:10 サーキットトレーニング& ボールストレッチ 上園	14:40 ~ 15:25 のんびり ヨガ 前田	14:40 ~ 15:25 BODY COMBAT 倍田
16:00		15:15 ~ 16:15 骨盤調整 教室 *有料プログラム		14:40 ~ 15:10 ウェープリング 岩山		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	16:00 ~ 18:20 カワイ 体操教室 Aコース *有料プログラム			
18:00				18:00 ~ 18:20 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	18:40 ~ 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 筋トレ 白石	18:30 ~ 19:00 ポールピラティス 錦織	
20:00	19:15 ~ 20:00 コンビネーション ステップ 錦織	19:40 ~ 20:30 ZUMBA 高嶋	19:10 ~ 20:00 ステップ オリジナル 滝口	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	20:10 ~ 20:55 キックボクシング 上園	20:40 ~ 21:25 オリジナル エアロ 錦織	20:15 ~ 21:00 バーベル 上園	20:35 ~ 21:20 ヨガ 平山(珠)	20:10 ~ 21:00 BODY COMBAT 倍田		

☺ 変更になりました
整理券が必要です!