

★スタジオリョグラム★

(2017年4月~)

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00						●色 トレーニング&コンディショニング系クラス ●色 リラックス系クラス ●色 ダンス系クラス ●色 エアロピクス系クラス ●色 混合クラス		
10:00	おはよう体操 宇都 9:30~10:15		New! おはよう体操 片山 9:30~10:15		おはよう体操 宇都 9:30~10:15			
11:00	ZUMBA 庄司 10:30~11:15	ベーシックエアロ燃焼系+α 桂 10:30~11:30	It's miracle コリオ 大江 10:30~11:15		初・中級エアロ 阿部 10:30~11:15	はじけるよ!全員集合! 大江 10:30~11:15	おめざめ体操and腹筋 黄田 10:30~11:15	
12:00	シェイプアップ 宇都 11:30~12:15	予約制 step and step ハミルトン悦美 11:45~12:30	ラテンシェイプ 明尾 11:30~12:15	休 館 日	フィーリングヨーガ 松田 11:30~12:30	ペルビックストレッチ 大江 11:30~12:15	Shinbi~no AR 黄田 11:30~12:15	
13:00		ラテンスクール(有料) 佐藤 12:40~13:30					予約制 ウェープリング 梶 13:00~13:45	
14:00	ローハイCOMBO 志水 13:30~14:15	エアロベーシックα 佐藤 13:45~14:30	エアロ&ファイト 松谷 13:00~13:45			ビタミンエアロ 志水 13:30~14:15	ファンクショナルスリム 宇都 13:30~14:15	
15:00	ハワイアンフラ 中村 14:30~15:15	Dance♪Dance♪Dance♪ 石井 14:45~15:30	ショートヨガ 桂 14:00~14:30			ツールコンディショニング 志水 14:30~15:15	ダイナピクス 黄田 14:45~15:30	初・中級エアロ 阿部 14:00~14:45
16:00	New! KAKU-TOH 鎌田 15:30~16:15	フィーリングヨーガ 松田 15:45~16:45	エンジョイラテン 桂 14:45~15:30			New! ZUMBA Gold 江川 15:30~16:15		VIVA!LATIN 内海 15:00~16:00
19:00							骨盤ストレッチ AI 18:30~19:15	
20:00	予約制 エンジョイSTEP 王 19:30~20:15	バラエティコリオ 黄田 19:15~20:00	はじめて、ピラティス 佐藤 19:30~20:10		リラクソヨーガ 桂 19:30~20:15			
21:00	ZUMBA 原田 20:30~21:15	ひきしめボディ30 黄田 20:10~20:40	ダイナマイトウォーク 佐藤 20:20~21:15		ベーシックラテン 桂 20:30~21:15			
21:30								

印は初心者の方におすすめのプログラムです。