

# スタジオプログラムタイムスケジュール

2018年4月～

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	おはよう体操 宇都 9:30～10:15	おはよう体操 スタッフ 9:45～10:15	おはよう体操 スタッフ 9:45～10:15	NEW おはよう体操 宇都 9:30～10:15	おはよう体操 宇都 9:30～10:15	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	
11:00	ZUMBA 庄司 10:30～11:15	燃焼エアロ+α 桂 10:30～11:30	It's miracle コリオ 大江 10:30～11:15	NEW 初・中級エアロ 田中 10:30～11:15	初・中級エアロ 田中 10:30～11:15	おめざめ体操&腹筋 黄田 10:30～11:15	
12:00	シエイアアップ 宇都 11:30～12:15	STEPベーシックα 佐藤 11:45～12:30	ラテンエイブ 明尾 11:30～12:15	NEW ファイリングヨーガ NAO 11:30～12:30	ファイリングヨーガ NAO 11:30～12:30	エアロジョグ 黄田 11:30～12:15	
13:00		ラテンスクール(有料) 佐藤 12:40～13:30	NEW エアロ&フィット 松谷 13:00～13:45	休館日			
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	ショートヨーガ 桂 14:00～14:30	休館日	ビタミンエアロ 志水 13:30～14:15	NEW ファンカショナルスリム 宇都 13:30～14:15	ストレッチ&ダンス 石井 13:00～13:45
15:00	ハワイアンフラ 住田 14:30～15:15	かんたんストリートダンス 石井 14:45～15:30	インジョイラテン 桂 14:45～15:30	休館日	ツールコンディショニング 志水 14:30～15:15	エアロワーク 黄田 14:30～15:15	かんたんストリートダンス 石井 14:00～14:45
16:00	担当者変更 KAKU-TOH 鎌田 15:30～16:15	ファイリングヨーガ NAO 15:45～16:45			ZUMBA Gold 江川 15:30～16:15		VIVA! LATIN 内海 15:00～16:00
19:00	予約制	エアロジョグ 黄田 19:15～20:00				骨盤ストレッチ AI 18:30～19:15	
20:00	インジョイSTEP 王 19:30～20:15	ローラーピラティス 佐藤 19:30～20:10			ボディコンディショニング 梶 19:30～20:15		
21:00	ZUMBA 原田 20:30～21:15	ひきめボディ30 黄田 20:10～20:40	ダイナミックウォーク 佐藤 20:20～21:15				印 は初心者の方におすすめのプログラムです
21:30							