

スタジオタイムテーブル

2020年10月1日～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:30～	10:30～ スリム 熊谷	10:30～ ZUMBA AIKA	10:30～ イージー 能登	10:30～ ハウスダンス TOSHI	休 館 日	11:00～ リラックスヨガ 池田	11:00～ ミドル 岩田
11:45～	11:45～ ヨガストレッチ 佐藤	11:45～ ピラティス 芳賀	11:30～ リラックスヨガ 福田	11:45～ あへあほ体操 TOSHI		12:30～ ZUMBA FUMI	
13:30～	13:30～ かんたんハウス TOSHI	13:30～ ピラティス&ウォーキング 芳賀	13:45～ ZUMBA AIKA	13:30～ ミドル 熊谷		13:30～ スリム 本澤	13:30～ イージー 小野寺(弘)
14:45～	14:45～ 腰痛体操 竹内	14:45～ 簡単ストレッチ AIKA	14:45～ ナニ アロハ 佐藤	14:45～ ヨーガ 石本		14:45～ ダンスエアロ KULALA	14:30～ ZUMBA YUMIKO
18:50～	19:00～ ミドル 西	19:00～ ZUMBA YUMIKO	18:50～ ダンベル&ステップ 福田	18:50～ パワーヨガ 小野寺(弘)			15:40～ リラックスヨガ 本間
20:05～	20:15～ ベーシックピラティス 高橋(有)	20:05～ リラックスヨガ 小野寺(裕)	19:45～ ZUMBA 高橋(泉)	20:10～ やさしいベリーダンス YUMIKO		初心者マークはレッスンが初めての方でも受けやすい強度設定になっています。	
21:15～		21:15～ イージー 岩田		21:15～ セルフリラクセーション スタッフ			