

スタジオタイムテーブル Studio Time Table

2025年1月～

■プログラム内容については都合により変更になる場合がございます。
■祝日は該当曜日の内容のまま15:30までの実施となります。

日 (SUN)	time	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	金 (FRI)	土 (SAT)	time
	10:00						10:00
10:30～(45) シンプルラテンエアロ 飯盛	10:30	10:30～(45) ヨガ 今田	10:30～(45) ベリーダンス 飯盛	10:30～(45) HIP-HOP いちご	10:30～(45) やさしいパワーヨガ 今田	10:30～(45) 初級エアロ 大溝	10:30
	11:00						11:00
11:30～(45) 初級エアロ&ストレッチ 今田	11:30	11:30～(45) ZUMBA yuri	11:30～(45) マットピラティス 本間	11:30～(45) HIP-HOP基礎 いちご	11:30～(45) バレエ 瀬下	11:30～(45) リラックスヨガ 茂木	11:30
	12:00						12:00
12:30～(45) やさしいヨガ 佐野	12:30	12:30～(45) 初級エアロ 大溝	12:30～(45) 初級エアロ 大溝	12:30～(45) 初級エアロ 大溝	12:30～(45) 初級エアロ&ボディメイク 茂木	12:30～(45) KAKU-TOH 茂木	12:30
	13:00						13:00
13:30～(45) 初級エアロ 大溝	13:30	13:30～(45) フラダンス 林田	13:30～(45) 太極拳 福本	13:30～(45) JAZZ EMI	13:30～(45) ZUMBA yuri		13:30
	14:00						14:00
14:30～(45) ハウス いちご	14:30		14:30～(45) ZUMBA 石島		14:30～(45) セルフ케어 青木		14:30
	15:00						15:00
	15:30			15:30 ～16:20 Jr体操			15:30
	16:00						16:00
	16:30	16:30 ～17:20 Jr体操	16:30 ～17:20 Jr体操	16:30 ～17:20 Jr体操	16:30 ～17:20 Jr体操	16:30 ～17:20 Jr体操	16:30
	17:00						17:00
	17:30	17:30 ～18:20 Jr体操	17:30 ～18:20 Jr体操	17:30 ～18:20 Jr体操	17:30 ～18:20 Jr体操	17:30 ～18:20 Jr体操	17:30
	18:00						18:00
	18:30						18:30
	19:00	19:00～(45) タップダンスエクササイズ 本多	19:00～(45) ヨガ&筋コンディショニング 茂木	19:00～(45) ラテンエアロ 飯盛	19:00～(45) パワーヨガ 茂木		19:00
	19:30						19:30
	20:00			20:00～(45) アブシェイプ&ストレッチ 茂木	20:00～(45) KAKU-TOH 茂木		20:00
	20:30						20:30
	21:00						21:00
	21:30						21:30
	22:00						22:00
	22:30						22:30
17:30 (閉館18:00)	ジム終了時間	22:30 (閉館23:00)	22:30 (閉館23:00)	22:30 (閉館23:00)	22:30 (閉館23:00)	20:30 (閉館21:00)	ジム終了時間

ITOMAN FITNESS 東伏見