

3/21(土)~31日(火) スタジオ 特別 Time Table

スタジオ
Studio

■赤字の時間帯は通常時から変更となっているのでお気を付けてください。

イトマンフィットネス 札幌

日 (SUN)	time	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	time
	11:00						11:00
11:00~(60) パワフルヨガ 釜 鈴	11:30	11:00~(60) パワフルヨガ 本 間(春)	11:00~(60) ミドル 本 山	11:00~(60) リラックスヨガ 葛 西	11:00~(60) キックボクササイズ MAKI		11:30
	12:00						12:00
	13:30						13:30
13:45~(45) Zumba AIKA	14:00	休 止	13:30~(45) Zumba 渋谷(代行)	13:30~(45) アプ&ストレッチ 水 野	13:30~(60) 健美操 五郎部	13:30~14:15(45) ミドル 陣 内	14:00
	14:30						14:30
15:00~15:40(40) スリム 飯 田	15:00	14:45~(60) リラックスヨガ 達 田	14:45~(60) ウォーキング 水 野	14:45~(60) Zumba ユミコ	休 止	14:45~15:35(50) ピラティス 中 村	15:00
	15:30						15:30
16:05~16:45(40) ステップ 小野寺	16:00						16:00
	16:30					16:15~(45) Zumba 嶋 崎	16:30
	18:00						18:00
	18:30	18:00~18:40(40) Zumba AIKA	18:00~18:40(40) フリースタイルダンス 山 内	18:00~18:40(40) ヨガ 波多野	18:00~18:40(40) ステップ 森 谷		18:30
	19:00					18:30~(60) リラックスヨガ 小野寺	19:00
	19:30	19:05~19:45(40) ヨガ NOZOMI	19:05~19:45(40) エアロビクス 本 山	19:05~19:45(40) エアロビクス 石 崎	19:05~19:45(40) ヨガ 森 谷		19:30
	20:00						20:00
	20:30	20:10~20:50(40) フリースタイルJAZZ 山 内	20:10~20:50(40) ヨガ 石 本	20:10~20:50(40) Zumba 蛭 原	20:10~20:50(40) フリースタイルダンス 山 内		20:30
	21:00						21:00
	21:30	21:15~21:55(40) スリム 塚 原	21:15~21:55(40) フリースタイルダンス 中 川	21:15~21:55(40) ピラティス 杉 野	21:15~21:55(40) Zumba 蛭 原		21:30
	22:00						22:00