

スタジオプログラム タイムスケジュール

2019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 エアロビクス系クラス ●色 混合クラス	
10:00	おはよう体操 宇都 9:30～10:15	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		おはよう体操 宇都 9:30～10:15		
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		初・中級エアロ 田中 10:30～11:15	ベーシックエアロ 大江 10:30～11:15	おめざめ体操&腹筋 黄田 10:30～11:15
12:00	シェイプアップ 宇都 11:30～12:15	STEPベーシックα 佐藤 11:45～12:30	ラテンシェイプ 明尾 11:30～12:15	休 館 日	フィーリングヨーガ NAO 11:30～12:30	ペルビックストレッチ 大江 11:30～12:15	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					
			エアロ&ファイト 松谷 13:00～13:45				ストレッチ&ダンス 石井 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	ショートヨガ 桂 14:00～14:30		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 住田 14:30～15:15	かんたんストリートダンス 石井 14:45～15:30	エンジョイラテン 桂 14:45～15:30		ツールコンディショニング 志水 14:30～15:15	エアロウォーク 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	初中級エアロ 金本 15:30～16:15	フィーリングヨーガ NAO 15:45～16:45			ハワイアンフラ 住田 15:30～16:15		ハワイアンフラ 川島 15:30～16:15
19:00						骨盤ストレッチ 藍 18:30～19:15	
20:00	ジャズダンス 原田 19:15～20:00	エアロジョグ 黄田 19:15～20:00	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 20:15～21:00	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				
21:30							

印 は初心者の方におすすめのプログラムです