

スタジオプログラム タイムスケジュール

2020年10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 エアロピクス系クラス ●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	サーキットストライク 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	バレエコンディショニング 加藤 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	初中級エアロ 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	ZUMBA 加藤 11:30～12:15	
13:00		ラテンスクール(有料) 佐藤 12:40～13:30	変更		ZUMBA 加藤 12:45～13:30	ストレッチポール 宇都 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 13:45～14:30	ファンクショナルスリム 宇都 14:00～14:45	かんたんストリートダンス 石井 14:00～14:45	
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	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 14:45～15:30		ハワイアンフラ 川島 15:00～15:45	
16:00	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>全レッスン定員25名となっております。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・レッスン参加希望者は開始15分前に廊下へお並び下さい(25名を超えていればその場で抽選を行います) ・参加希望者が25名に達していなければ抽選は行いません(前の方から順に入場) ・当選者は番号順に入場していただきます(当選の権利は本人のみ。辞退される方はスタッフまで) </div>							
19:00		変更					骨盤ストレッチ 藍 18:30～19:15	
20:00	ZUMBA 加藤 19:30～20:15	なりきりダンス 加藤 19:30～20:15	パンプシェイプ20 スタッフ 19:30～19:50		ボディコンディショニング 梶 19:30～20:15			
21:00		爽快棒20 スタッフ 20:30～20:50	ダイナマイトウォーク60 佐藤 20:00～21:00					
21:30							●印 は初心者の方におすすめのプログラムです	