

スタジオプログラム タイムスケジュール

2020年7月～

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00				休 館 日		<ul style="list-style-type: none"> ●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	整 燃焼エアロ+α 桂 10:30～11:30	整 It's miracle コリオ 大江 10:30～11:15		整 初・中級エアロ 田中 10:30～11:15	整 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	ラテンシェイプ 明尾 11:30～12:15		フィーリングヨーガ NAO 11:30～12:30	整 ペルビックストレッチ 大江 11:30～12:15	NEW ZUMBA 加藤 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		ZUMBA 加藤 12:45～13:30	NEW ストレッチボール 宇都 13:00～13:45	NEW	
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	整 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	整 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	<p>全レッスン定員20名となっております。定員になり次第締め切ります。電話予約不可。ご本人様分のみ受付。整理券対象レッスンは、当日の営業開始時間よりジムカウンターにて配布します(1日お1人様1枚のみ)。それ以外のレッスンは開始15分前より先着順にて受付けます(ジムカウンターにて受付表に記名)。できるだけ多くの方にご参加いただけるよう、ご理解・ご協力の程お願い申し上げます。</p>							
19:00			パンプシェイプ20 スタッフ 19:30～19:50				骨盤ストレッチ 藍 18:30～19:15	
20:00	ZUMBA 加藤 19:30～20:15	ZUMBA GOLD 加藤 19:30～20:15	ダイナマイトウォーク60 佐藤 20:00～21:00		ボディコンディショニング 梶 19:30～20:15			
21:00	NEW	NEW 爽快棒20 スタッフ 20:30～20:50					●印は初心者の方におすすめのプログラムです	
21:30								