

2021年 12月～

スタジオタイムスケジュール

	火		水		木		金		土		日			
	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2		
10		<b>時間変更!!</b> 10:20～11:20 やさしいヨガ 小野寺		<b>時間変更!!</b> 10:20～11:10 自力整体 角石		<b>時間変更!!</b> 10:20～11:20 健康ヨガ 吉成		<b>時間変更!!</b> 10:20～11:05 骨盤体操 中野						
11	10:40～11:20 ベビークラブ		10:40～11:25 動きまSHOW 湯浅		10:30～11:15 TAE BO 奥村				10:40～11:20 中級エアロ 濱口					
12		11:50～12:20 レッツ エクサ サイズ 長町	11:40～12:10 コアコンディショニング 米澤	11:40～12:30 やさしいヨガ 神谷	11:40～12:20 使える筋肉 生田	11:45～12:30 BODYPUMP45 濱口	11:45～12:30 保健気功 里見		11:30～12:00 ウェーブリング ストレッチ 濱口	9:50～10:30 たいそう (リトルクラス)				
13	12:30～13:30 自力整体 赤星	12:30～13:15 BODYCOMBAT45 濱口	12:50～13:35 太極拳(初級) 柳生	13:00～13:45 ZUMBA 春名		12:40～13:10 阿波踊りピクス 濱口	12:40～13:40 らくらくヨーガ 加藤	12:30～13:30 フラダンス(有料) リノ レファ 篠原		10:40～11:40 たいそう (幼児)	10:40～11:40 たいそう (学童)	10:30～11:30 体幹トレーニング (アスリート) Jrスクール		
14		13:30～14:15 ZUMBA 西山	13:40～14:40 太極拳(中級) (有料) 柳生			13:20～13:50 腰痛改善・予防体操 長町					12:00～12:45 BODYCOMBAT45 濱口	12:00～12:45 ZUMBA 西山		
15								14:00～15:00 フラダンス(有料) ティアレ 篠原					13:00～13:45 BODYPUMP45 濱口	13:00～13:45 バーベル・シェイプ 米澤
16	15:40～16:20 たいそう (リトルクラス)	15:30～16:30 たいそう (幼児)	16:00～17:00 バレエ (プリプライマリ)	15:30～16:30 たいそう (幼児)						15:00～16:00 たいそう (学童)	14:50～16:00 たいそう (上級クラス)	14:30～15:10 コア コンディショニング 米澤	<b>時間変更!!</b> 14:30～15:20 初級エアロ 青木	
17	16:40～17:40 ヒップホップ B	16:40～17:40 たいそう (学童)	17:00～18:00 バレエ (ベーシック)	16:40～17:40 たいそう (学童)	16:40～17:40 新体操 (幼児/学童)	16:40～17:40 たいそう (学童)			16:40～17:40 たいそう (学童)			15:30～16:15 ヨガ SEIKO		
18	17:50～18:50 ヒップホップ A								17:50～18:50 空手					
19		19:15～20:00 マハラ体幹 増原	19:15～19:45 ウェーブリング ストレッチ 濱口	19:00～19:45 マハラウト MUSIC 増原	19:00～19:45 ヨガ SEIKO			19:15～19:55 コア コンディショニング 米澤						
20		20:15～21:00 マハラウト MUSIC 増原	20:15～21:00 ZUMBA 西山	20:15～21:15 BODYPUMP 濱口	20:00～21:00 体幹トレーニング (アスリート) Jrスクール	20:15～21:15 BODYCOMBAT 濱口								
21	20:15～21:15 ヒップホップ 水木						20:30～21:15 TAE BO 奥村	20:15～21:00 ZUMBA 山口						

★都合によりレッスン時間・プログラム内容・インストラクターが変更  
・休講になる場合がございます。  
★祝日は専用タイムスケジュールでレッスンをを行います。  
★変更等は掲示板に掲示致します。

