

# スタジオプログラム週間予定表

1月1日改訂

月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
スタジオ	フロア	スタジオ	フロア	スタジオ	フロア	スタジオ	フロア	スタジオ	フロア	スタジオ	フロア
10:00		10:00		10:00		10:00		10:00		10:00	
10:15~11:00		10:15~11:00		10:15~11:00		10:15~11:00		10:15~11:00		10:30~11:15	
フラダンス45		エアロビクス 初中級45		オリジナル からだリセット45		エアロビクス 初級45		エアロビクス 初級45		ヨガ45	
YUKO		岡田		伊藤		杉村		TOMIYO		水野	
11:00		11:00		11:00		11:00		11:00		11:00	
11:15~12:00	11:15~11:45	11:15~11:45	11:15~11:45	11:15~12:00		11:15~11:45		11:15~11:45			
バレトン45	ガイダンスA	バレトン30	ガイダンスB	エアロビクス 初級45		B-RAMP30		B-RAMP30			
岡田		岡田		KAORI		杉村		TOMIYO			
12:00		12:00		12:00		12:00		12:00			
12:15~13:00		12:00~12:45		12:15~13:00	12:15~12:45	12:00~12:45	12:10~12:40	12:00~12:30	NEW !		
ヨガ45		ヨガ45		ピラティス45	ガイダンスA	エアロビクス 初中級45	ガイダンスB	POWER×BOX30			
岡田		小沼		KAORI		勝部		川野			
13:00		13:00~13:15	フィットネス 会員参加OK	13:15~13:45	NEW !	12:50~14:00		12:35~13:00	スタジオ開放		
13:05~13:30		プチレッスン(筋トレ)		POWER×BOX30	NEW !	スタジオ開放		13:15~13:30	プチレッスン(筋トレ)	フィットネス 会員参加OK	
13:45~14:15		13:30~14:00		14:00~14:30	時間変更	自重トレーニングや ストレッチなどで ご利用ください		13:45~14:30	ヨガ45	ガイダンスB	
POWER×BOX30	NEW !	エアロビクス初級30		B-RAMP30	時間変更	14:15~15:00	14:30~15:00	小沼			
川野		勝部		杉村		BATTLE×BOX45	ガイダンスB	MEGA DANZ45			
14:00		14:15~15:00	14:30~15:00	14:45~15:30	14:45~15:15	15:15~16:00		14:45~15:30		14:30~15:00	ガイダンスA
14:30~15:15	ガイダンスB	エアロビクス 初中級45	ガイダンスA	ステップ 初級45	ガイダンスB	パワーヨガ45		黒岩			
ZUMBA45		勝部		杉村	時間変更	福岡		Enjoy★RAMP45		15:20~16:05	
荒木		15:15~16:00		15:45~16:30	時間変更			川野		エアロビクス 初中級45	
15:30~16:15		ヨガ45		SALSATION45						山本	
ヨガ45		水野		EMI							
水野											
16:00		16:00		16:00		16:00		16:00		16:00	
30		30		30		30		30		30	
17:00		17:00		17:00		17:00		17:00		17:00	
18:00		18:00		18:00		18:00		18:00		18:00	
19:00~19:45	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:45	19:00~19:30	19:15~19:45	19:15~19:45	19:00~19:45	19:00~19:30	19:00~19:45	19:00~19:30
ヨガ45	ガイダンスA	ヨガ45	ガイダンスB	MEGA DANZ45	ガイダンスA	AERO×BOX30	ガイダンスB	ヨガ45	ガイダンスA	ヨガ45	ガイダンスA
icoucou		icoucou		黒岩		川野		icoucou		icoucou	
20:00~20:45		19:45~20:00	フィットネス 会員参加OK	20:00~20:45		20:00~20:30	時間変更	20:00~20:15		20:00~20:15	
Enjoy★RAMP45		シェイプTIME		SALSATION45		BATTLE×BOX30	時間変更	プチレッスン(筋トレ)	フィットネス 会員参加OK		
川野		20:05~20:50		EMI		川野					
21:00~21:30		ZUMBA45				20:45~21:15					
POWER×BOX30	NEW !	武井				POWER×BOX30	NEW !				
川野						川野					
30		30		30		30		30		30	

- 安全管理上、レッスン開始以降の途中入場及び、参加場所確保の為の途中退場はご遠慮下さい。
- 便利なスタジオWEB予約(有料)をご活用ください。レッスン開始30分前よりスタジオ前にて当日参加受付をいたします。
- 参加マグネットはご自身の分のみ配置ください。

- ガイダンスは簡単なマシンの使用方法をご案内いたします。安心して運動ができるよう何回でも受講いただけます。
- スタジオ開放と定められた時間以外でスタジオのレッスン以外のご利用はご遠慮ください。
- 都合により、クラスを変更する場合がございます。