



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