

スタジオプログラム週間予定表

5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					
12:15~13:00		12:00~12:45		12:15~13:00	12:15~12:45	12:00~12:45	12:10~12:40				
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				
岡田		小沼		KAORI		勝部					
13:00		12:50~13:15		13:05~13:30		12:50~14:00					
13:30~14:15	担当者変更 時間変更 時間拡大	スタジオ開放		スタジオ開放		スタジオ開放					
エアロビクス 初級45		13:30~14:00		13:45~14:15		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	13:45~14:15		
神原		エアロビクス初級30		B-RAMP30		14:15~15:00		ヨガ45	ガイダンスB		
14:00		14:15~15:00		杉村		エアロビクス 初級45	14:30~15:00	小沼			
14:30~15:15	14:30~15:00	エアロビクス 初中級45	14:30~15:00	14:30~15:15		渡邊	ガイダンスB	14:45~15:30		14:30~15:00	
ZUMBA45	ガイダンスB	勝部	ガイダンスA	ステップ 初級45				MEGA DANZ45		ガイダンスA	
荒木		15:15~16:00		杉村		15:15~16:00		黒岩			
15:00		ヨガ45		15:30~16:15	15:30~16:00	パワーヨガ45		15:45~16:15		15:20~16:05	
15:30~16:15		水野		SALSATION45	ガイダンスB	福岡		エアロビクス初級30		エアロビクス 初中級45	
ヨガ45				EMI				松原		山本	
水野											
16:00											
30											
17:00											
18:00											
19:00~19:45	19:00~19:30		19:00~19:30	19:00~19:45	19:10~19:40	19:10~19:55	19:10~19:40	19:00~19:45	19:00~19:30		
ヨガ45	ガイダンスA		ガイダンスB	MEGA DANZ45	ガイダンスA	エアロビクス 初中級45	ガイダンスB	ヨガ45	ガイダンスA		
icoucou		19:45~20:00		黒岩		神原		icoucou			
19:55~20:10	フィットネス 会員参加OK	シェイプTIME	フィットネス 会員参加OK	20:00~20:45		20:10~20:40					
シェイプTIME		20:05~20:50		SALSATION45		BATTLE×BOX30					
20:20~20:50		ZUMBA45		EMI		神原					
SHAPE×BOX30		武井									
小林											
21:00											
22:00											

- 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。