

スタジオプログラム週間予定表

8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		12:00~12:45		12:00~12:45		12:00~12:45	12:10~12:40				
12:15~13:00		ヨガ45		12:15~13:00	12:15~12:45	エアロビクス 初中級45	ガイダンスB				
ヨガ45		小沼		ピラティス45		勝部					
岡田				KAORI							
13:00		12:50~13:15		13:05~13:30		12:50~14:00		13:45~14:30	13:45~14:15		
13:05~14:15		スタジオ開放		スタジオ開放		スタジオ開放		ヨガ45	ガイダンスB		
スタジオ開放		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		小沼			
14:00		エアロビクス初級30		B-RAMP30		14:15~15:00		14:45~15:30		14:30~15:00	
自重トレーニングや ストレッチなどで ご利用ください		勝部		杉村		BATTLE×BOX45		MEGA DANZ45		ガイダンスA	
14:30~15:15	14:30~15:00	14:15~15:00	14:30~15:00	14:30~15:15		KAORI	ガイダンスB	黒岩			
ZUMBA45	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				15:45~16:15			
荒木		勝部		杉村		15:15~16:00		エアロビクス初級30			
15:00		15:15~16:00		15:30~16:15	15:30~16:00	パワーヨガ45		松原			
15:30~16:15		ヨガ45		SALSATION45	ガイダンスB	福岡					
ヨガ45		水野		EMI							
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				黒岩		神原		icoucou			
19:55~20:10	フィットネス 会員参加OK	19:45~20:00	フィットネス 会員参加OK	20:00~20:45		20:10~20:40					
シェイプTIME		シェイプTIME		SALSATION45		BATTLE×BOX30					
20:20~20:50		20:05~20:50		EMI		神原					
SHAPE×BOX30		ZUMBA45									
小林		武井									
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。