

スタジオプログラム週間予定表

10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	10:15~11:00	10:15~11:00	10:15~11:00	10:15~11:00	10:15~11:00	10:15~11:00	10:15~11:00	10:15~11:00	10:15~11:00	10:30~11:15	10:30~11:15
30	フラダンス45 YUKO	エアロビクス 初中級45 岡田	エアロビクス 初中級45 岡田	オリジナル からだリセット45 伊藤	エアロビクス 初級45 杉村	エアロビクス 初級45 杉村	エアロビクス 初級45 TOMIYO	エアロビクス 初級45 TOMIYO	エアロビクス 初級45 TOMIYO	ヨガ45 水野	ヨガ45 水野
11:00	11:15~12:00	11:15~11:45	11:15~11:45	11:15~12:00	11:15~11:45	11:15~11:45	11:15~11:45	11:15~11:45	11:15~11:45		
30	バレトン45 岡田	バレトン30 岡田	バレトン30 岡田	エアロビクス 初級45 KAORI	B-RAMP30 杉村	B-RAMP30 杉村	B-RAMP30 TOMIYO	B-RAMP30 TOMIYO	B-RAMP30 TOMIYO		
12:00	12:15~13:00	12:00~12:45	12:00~12:45	12:15~13:00	12:15~12:45	12:00~12:45	12:10~12:40				
30	ヨガ45 岡田	ヨガ45 小沼	ヨガ45 小沼	ピラティス45 KAORI	ヨガ45 勝部	エアロビクス 初中級45 勝部	ガイダンスB				
13:00	13:05~14:15	12:50~13:15	12:50~13:15	13:05~13:30	13:05~13:30	12:50~14:00	12:50~14:00				
30	スタジオ開放	スタジオ開放	スタジオ開放	スタジオ開放	スタジオ開放	スタジオ開放	スタジオ開放				
14:00	自重トレーニングや ストレッチなどで ご利用ください	13:30~14:00	13:30~14:00	13:45~14:15	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	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		
30	14:30~15:15	14:15~15:00	14:15~15:00	14:30~15:15	14:30~15:15	14:15~15:00	14:30~15:00	14:45~15:30	14:45~15:30	14:30~15:00	14:30~15:00
30	ZUMBA45 荒木	エアロビクス 初中級45 勝部	エアロビクス 初中級45 勝部	ステップ 初級45 杉村	ステップ 初級45 杉村	BATTLE×BOX45 KAORI	ガイダンスB	ヨガ45 小沼	ガイダンスB	ガイダンスA	ガイダンスA
15:00	15:30~16:15	15:15~16:00	15:15~16:00	15:30~16:15	15:30~16:00	15:15~16:00	15:15~16:00	15:45~16:30	15:45~16:30	15:20~16:05	15:20~16:05
30	ヨガ45 水野	ヨガ45 水野	ヨガ45 水野	SALSATION45 EMI	ヨガ45 福岡	パワーヨガ45 福岡	パワーヨガ45 福岡	MEGA DANZ45 黒岩	MEGA DANZ45 黒岩	エアロビクス 初中級45 山本	エアロビクス 初中級45 山本
16:00								Enjoy★RAMP45 川野	Enjoy★RAMP45 川野		
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	19:00~19:45	19:10~19:40	19:00~19:45	19:00~19:30	19:00~19:45	19:00~19:30
30	ヨガ45 icoucou	ヨガ45 icoucou	ヨガ45 icoucou	MEGA DANZ45 黒岩	ガイダンスA	19:25~19:55 AERO×BOX I 30 川野	ガイダンスB	ヨガ45 icoucou	ヨガ45 icoucou		
20:00	20:00~20:45 Enjoy★RAMP45 川野	20:05~20:50 ZUMBA45 武井	20:05~20:50 ZUMBA45 武井	20:00~20:45 SALSATION45 EMI		20:10~20:40 BATTLE×BOX30 川野					
30											
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。