

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	フィットネス 会員参加OK	
13:05~13:30		プチレッスン(筋トレ)		14:00~14:30	B-RAMP30	時間変更		13:15~13:30	プチレッスン(筋トレ)		
スタジオ開放		13:30~14:00		14:45~15:30	ステップ 初級45	時間変更		13:45~14:30	ヨガ45	ガイダンスB	
13:45~14:15	NEW !	エアロビクス初級30		15:45~16:30	SALSATION45	時間変更		14:30~15:00	小沼		
POWER×BOX30	川野	勝部		15:15~16:00				14:45~15:30	MEGA DANZ45		
14:00		14:15~15:00		15:00~15:30				15:45~16:30	黒岩		
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	15:00~15:30				Enjoy★RAMP45	川野		
ZUMBA45		勝部		15:00~15:30							
荒木		15:15~16:00		15:00~15:30							
15:00		15:15~16:00		15:00~15:30							
15:30~16:15		ヨガ45		15:00~15:30							
ヨガ45		水野		15:00~15:30							
水野				15:00~15:30							
16:00				15:00~15:30							
				15:00~15:30							
17:00				15:00~15:30							
18:00				15:00~15:30							
19:00~19:45	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	プチレッスン(筋トレ)	20:00~20:15	プチレッスン(筋トレ)
Enjoy★RAMP45		20:05~20:50		SALSATION45		川野	時間変更				
川野		ZUMBA45		EMI		20:45~21:15	POWER×BOX30	NEW !			
21:00~21:30	NEW !	武井				川野					
POWER×BOX30	川野										
川野											
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。