スタジオプログラム週間予定表

4月1日改訂

月曜日

スタジオ	フロア
10:15～11:00 フラダンス45 YUKO	
11:15～12:00 バレトン45 岡田	11:15～11:45 ガイダンスA
12:15～13:00 ヨガ45 岡田	
13:05～13:30 スタジオ開放	
13:45～14:15 POWER×BOX30 神原 ← 担当者変更	
14:30～15:15 ZUMBA45 荒木	14:30～15:00 ガイダンスB
15:30～16:15 ヨガ45 水野	

火曜日

スタジオ	フロア
10:15～11:00 エアロビクス 初中級45 岡田	
11:15～11:45 バレトン30 岡田	11:15～11:45 ガイダンスB
12:00～12:45 ヨガ45 小沼	
13:00～13:15 プチレッスン(筋トレ) ← フィットネス 会員参加OK	
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	14:30～15:00 ガイダンスA
15:15～16:00 ヨガ45 水野	
19:20～19:50 POWER×BOX30 武井 ← NEW！	19:20～19:50 ガイダンスB
20:00～20:45 ZUMBA45 武井 ← 時間変更	

水曜日

スタジオ	フロア
10:15～11:00 オリジナル からだリセット45 伊藤	
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
13:15～13:45 POWER×BOX30 KAORI	
14:00～14:30 B-RAMP30 杉村	
14:45～15:30 ステップ 初級45 杉村	14:45～15:15 ガイダンスB
15:45～16:30 SALSATION45 EMI	
19:00～19:45 RESET×BOX45 黒岩 ← 内容変更	19:00～19:30 ガイダンスA
20:00～20:45 SALSATION45 EMI	

金曜日

スタジオ	フロア
10:15～11:00 エアロビクス 初級45 杉村	
11:15～11:45 B-RAMP30 杉村	
12:00～12:45 エアロビクス 初中級45 勝部	12:10～12:40 ガイダンスB
13:00～13:30 POWER×BOX30 大井 ← NEW！	
13:35～14:00 スタジオ開放	
14:15～15:00 BATTLE×BOX45 KAORI	14:30～15:00 ガイダンスB
15:15～16:00 パワーヨガ45 福岡	
19:15～20:00 エアロビクス 初級45 神原 ← 担当者変更 時間拡大	19:15～19:45 ガイダンスB
20:10～20:40 BATTLE×BOX30 川野 ← 時間変更	
20:50～21:20 POWER×BOX30 川野 ← 時間変更	

土曜日

スタジオ	フロア
10:15～11:00 エアロビクス 初級45 TOMIYO	
11:15～11:45 B-RAMP30 TOMIYO	
12:00～12:30 POWER×BOX30 川野	
12:35～13:00 スタジオ開放	
13:15～13:30 プチレッスン(筋トレ) ← フィットネス 会員参加OK	
13:45～14:30 ヨガ45 小沼	13:45～14:15 ガイダンスB
14:45～15:30 ZUMBA45 黒岩 ← 内容変更	
15:45～16:30 Enjoy★RAMP45 川野	
19:00～19:45 ヨガ45 icoucou	19:00～19:30 ガイダンスA
20:00～20:15 プチレッスン(筋トレ) ← フィットネス 会員参加OK	

日曜日

スタジオ	フロア
10:30～11:15 ヨガ45 水野	
	14:30～15:00 ガイダンスA
15:20～16:05 エアロビクス 初中級45 山本	
19:00～19:45 ヨガ45 icoucou	19:00～19:30 ガイダンスA
20:00～20:30 SHAPE×BOX30 川野 ← 内容変更	
20:40～21:10 POWER×BOX30 川野 ← 時間変更	

■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。