

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
10:15~10:45 B-RAMP30 岡田	担当者変更	10:15~11:00 エアロビクス 初中級45 岡田		10:15~11:00 オリジナル からだリセット45 伊藤		10:15~11:00 エアロビクス 初級45 杉村		10:15~11:00 エアロビクス 初級45 TOMIYO		10:30~11:15 ヨガ45 水野	
11:00~11:45 パレトン45 岡田	ガイダンスA 時間変更	11:15~11:45 パレトン30 岡田	ガイダンスB	11:15~12:00 エアロビクス 初級45 KAORI		11:15~11:45 B-RAMP30 杉村		11:15~11:45 B-RAMP30 TOMIYO			
12:00~12:45 ヨガ45 岡田	時間変更	12:00~12:45 ヨガ45 小沼		12:15~13:00 ピラティス45 KAORI	12:15~12:45 ガイダンスA	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	12:00~12:30 POWER×BOX30 川野	12:45~13:00 フィットネス 会員参加OK		
13:00~13:30 エアロビクス初級30 神原	NEW !	13:00~13:15 プチレッスン(筋トレ)	フィットネス 会員参加OK	13:15~13:45 POWER×BOX30 KAORI		13:00~13:30 POWER×BOX30 勝部	NEW !	13:15~13:30 プチレッスン(筋トレ)	フィットネス 会員参加OK		
13:45~14:15 POWER×BOX30 神原		13:30~14:00 エアロビクス初級30 勝部		14:00~14:30 ストレッチポール30 杉村	NEW !	13:45~14:00 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	ガイダンスB		
14:30~15:15 ZUMBA45 荒木	ガイダンスB	14:15~15:00 エアロビクス 初中級45 勝部	ガイダンスA	14:45~15:30 ステップ 初級45 杉村	ガイダンスB	14:15~15:00 BATTLE×BOX45 KAORI	ガイダンスB	14:45~15:30 ZUMBA45 黒岩		14:30~15:00 ガイダンスA	
15:30~16:15 ヨガ45 水野		15:15~16:00 ヨガ45 水野		15:45~16:30 SALSATION45 EMI		15:15~16:00 エアロビクス 初級45 福岡	内容変更	15:45~16:30 DANCE×BOX45 川野		15:20~16:05 エアロビクス 初中級45 山本	
16:30~18:40 キッズダンス スクール <有料>											
19:00~19:45 ヨガ45 icoucou	ガイダンスA	19:20~19:50 POWER×BOX30 武井	ガイダンスB	19:20~19:50 ストレッチポール30 EMI	ガイダンスA	19:15~20:00 エアロビクス 初級45 神原	ガイダンスB	19:00~19:45 ヨガ45 icoucou	ガイダンスA		
19:55~20:25 SHAPE×BOX30 川野		20:00~20:45 ZUMBA45 武井		20:00~20:45 SALSATION45 EMI	担当者変更 時間変更	20:10~20:40 BATTLE×BOX30 神原		19:55~20:10 プチレッスン(筋トレ)	フィットネス 会員参加OK		
20:35~21:05 POWER×BOX30 川野						20:50~21:20 POWER×BOX30 川野					

- 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。
- レッスン以外でのスタジオ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。