

<改編>
11~12月

スタジオタイムスケジュール



	火 (tue)	水 (wed)	木 (thu)	金 (fri)	土 (sat)	日 (sun)	
9							9
10	10:00-10:45 かんたんジョグ 小倉 真夕美	10:00-10:45 気功 岡村 朋子	10:00-10:45 かんたんジョグ 小倉 真夕美	10:00-10:45 ヨガ 岩崎 真由美	10:00-10:30 筋コンディショニング 新垣 沙知子	10:00-10:30 ロコモ美立体操 高橋 恵美子	10
					10:45-11:15 かんたんジョグ 星 浩一	10:45-11:30 かんたんジョグ 高橋 恵美子	
11	11:00-11:30 アディダス ヨガ 岩崎 真由美	11:00-12:00 太極拳 岡村 朋子	11:00-11:45 ZUMBA 宮本 ひろみ	11:00-11:30 モビバンコア 岩崎 真由美	11:30-12:15 脂肪燃焼 星 浩一	11:45-12:15 ボディアタック30 新井 真奈美	11
	11:45-12:15 モビバンコア 岩崎 真由美			11:45-12:30 ボディシェイプ 小倉 真夕美			
12	12:30-13:15 ZUMBA 中台 菜知	12:15-13:00 ベーシックジョグ 小倉 真夕美	12:00-12:30 筋コンディショニング 新垣 沙知子	12:45-13:30 ヨガ 内田 利子	12:30-13:00 ボディバランス30 磯目 優人	12:30-13:30 ボディコンバット 新井 真奈美	12
	13:30-14:00 ボディバランス30 佐藤 明子		12:45-13:15 脂肪燃焼 新垣 沙知子				
13	13:30-14:00 ボディバランス30 佐藤 明子	13:15-13:45 レズミルズ コア 寺田 魁人	13:30-14:00 モビバンコア 岩崎 真由美	13:45-14:30 ベーシックジョグ 高橋 圭	13:15-13:45 筋コンディショニング 川又 悟史	13:45-14:15 ボディパンプ30 磯目 優人	13
	14:15-14:45 骨盤ビーナスボディ 北村 あり						
14	15:00-15:45 ヨガ 北村 あり	15:00-15:45 ボディケアストレッチ 高橋 圭	15:30-16:00 使用可能	15:30-15:45 レズミルズ コア/バーチャル	15:30-16:00 使用可能	15:40-16:10 レズミルズ コア 寺田 魁人	14
	16:00-16:30 レズミルズ ダンス バーチャル						
15	16:45-17:05 レズミルズ コア/バーチャル	16:45-17:05 ボディバランス/バーチャル	16:20-16:50 バレエ (バー) 田中 絵梨	16:45-17:05 ボディバランス/バーチャル	16:15-16:45 ボディバランス30 バーチャル	16:30-17:00 骨盤ビーナスボディ 北村 あり	15
	17:15-17:45 ボディパンプ 30 バーチャル						
16	17:00-17:30 レズミルズ ダンス バーチャル	17:00-17:30 レズミルズ ダンス バーチャル	17:05-17:35 バレエ (センター) 田中 絵梨	17:15-17:45 ボディコンバット30 バーチャル	17:00-17:30 レズミルズ ダンス バーチャル	17:15-18:00 ヨガ 北村 あり	16
	18:00-18:20 ボディバランス/バーチャル						
17	18:45-19:00 レズミルズ コア ビギナー 寺田 魁人	18:45-19:15 ボディバランス30 佐藤 明子	18:45-19:15 ボディコンバット30 寺田 魁人	18:45-19:15 骨盤ビーナスボディ 北村 あり	18:45-19:30 ステップ 高橋 圭	18:15-18:35 筋コンディショニング/スタッフ	17
	19:15-20:00 ZUMBA 宮本 ひろみ						
18	20:15-21:00 ボディアタック45 野邊 和輝	20:30-21:00 ボディコンバット30 寺田 魁人	20:30-21:15 MEGADANZ 浅岡 成美	20:30-21:00 ボディパンプ30 HOLLY	19:45-20:30 ボディパンプ45 磯目 優人	18:50-19:05 レズミルズ コア/バーチャル	18
	21:15-22:00 ボディコンバット45 野邊 和輝						
19	21:15-22:00 ボディコンバット45 野邊 和輝	21:15-22:00 ボディパンプ45 磯目 優人	21:30-22:00 レズミルズ コア 寺田 魁人	21:15-22:00 ボディコンバット45 HOLLY	~ 営業時間 ~ 【24Hモバイル認証登録済の方】 24時間365日 【モバイル認証未登録の方】 (火~金) 9:30-22:30 (土) 9:30-21:30 (日) 9:30-19:30	レッスン開始10分前から スタジオ内にご入場ができます。 入場の際はスタジオ前のiPadに QRコードをかざしてご入場ください。	19
	20:15-21:00 ボディアタック45 野邊 和輝						
20	21:15-22:00 ボディコンバット45 野邊 和輝	21:15-22:00 ボディパンプ45 磯目 優人	21:30-22:00 レズミルズ コア 寺田 魁人	21:15-22:00 ボディコンバット45 HOLLY	~ 24時間登録受付中 ~ いつでも時間を気にせずにご ご利用いただけます。 くわしくはフロントスタッフへ お声掛けください。		20
	20:15-21:00 ボディアタック45 野邊 和輝						
21	21:15-22:00 ボディコンバット45 野邊 和輝	21:15-22:00 ボディパンプ45 磯目 優人	21:30-22:00 レズミルズ コア 寺田 魁人	21:15-22:00 ボディコンバット45 HOLLY	~ 24時間登録受付中 ~ いつでも時間を気にせずにご ご利用いただけます。 くわしくはフロントスタッフへ お声掛けください。		21
	20:15-21:00 ボディアタック45 野邊 和輝						
22	21:15-22:00 ボディコンバット45 野邊 和輝	21:15-22:00 ボディパンプ45 磯目 優人	21:30-22:00 レズミルズ コア 寺田 魁人	21:15-22:00 ボディコンバット45 HOLLY	~ 24時間登録受付中 ~ いつでも時間を気にせずにご ご利用いただけます。 くわしくはフロントスタッフへ お声掛けください。		22
	20:15-21:00 ボディアタック45 野邊 和輝						
<p>※木曜日/バレエについて (バー): バーを使用したレッスン、(センター): バー未使用のレッスン ※状況により当初予定した期間の途中でプログラムが変更となる場合がございます。予めご了承ください。</p>							