

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 脂肪燃焼 新垣 沙知子	10:00-10:30 モビバンコア 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
				10:45-11:30 ヨガ 岩崎 真由美	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	11:00-11:30 筋コンディショニング 新垣 沙知子	11:45-12:30 ボディシェイプ 小倉 真夕美	11:30-12:15 脂肪燃焼 星 浩一	11:50-12:50 ボディパンプ 海野 亮	11
	11:45-12:15 モビバンコア 岩崎 真由美		11:45-12:30 ZUMBA 宮本 ひろみ				
12	12:30-13:15 ジャズ 久宗 亜矢子	12:15-13:00 かんたんジョグ 小倉 真夕美	12:45-13:30 ベーシックジョグ 小倉 真夕美	12:45-13:15 ボディバランス30 佐藤 明子	12:30-13:30 ヨガ 岩崎 真由美	13:10-13:40 ボディアタック30 海野 亮	12
13	13:30-14:15 バレエエクササイズ 久宗 亜矢子	13:15-13:45 アディダス ヨガ 岩崎 真由美	13:45-14:45 ヨガ 岩崎 真由美	13:30-14:15 ベーシックジョグ 高橋 圭	13:45-14:15 ボディパンプ30 磯目 優人	14:00-14:45 MEGADANZ 浅岡 成美	13
14	14:30-15:15 骨盤ピーナスボディ 北村 あり	14:00-14:45 ピラティス 高橋 圭	15:00-15:20 ボディバランス yoga バーチャル	14:30-15:00 ボディケアストレッチ 高橋 圭	14:30-15:00 レスミルズ コア 寺田 魁人	15:00-15:30 レスミルズ コア 寺田 魁人	14
15	15:30-16:15 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	15:15-16:00 ヨガ 内田 利子	15:15-15:45 ボディコンバット30 バーチャル	15:45-16:30 ボディコンバット45 海野 亮	15
16	16:30-17:00 使用可能	16:00-16:20 レスミルズ コア ビギナー 寺田 魁人	16:20-16:50 バレエエクササイズ 田中 絵梨	16:15-16:35 ボディコンバット ビギナー 佐藤 明子	16:00-16:45 使用可能	16:45-17:30 アディダス ヨガ 佐藤 明子	16
17	17:15-17:45 ボディコンバット30 バーチャル	17:15-17:45 シバム30 バーチャル	17:05-17:50 バレエ 田中 絵梨	17:00-17:30 シバム30 バーチャル	17:00-17:30 骨盤ピーナスボディ 北村 あり	17:45-18:45 ボディバランス 佐藤 明子	17
18	18:00-18:20 ボディバランス yoga バーチャル	18:00-18:30 使用可能	18:05-18:25 ボディバランス yoga バーチャル	17:45-18:15 使用可能	17:45-18:30 ヨガ 北村 あり	18:45-19:30 脂肪燃焼 高橋 圭	18
	18:40-19:00 レスミルズ コア ビギナー 寺田 魁人	18:40-19:00 ボディコンバット ビギナー 佐藤 明子	18:40-19:10 レスミルズ コア 寺田 魁人	18:40-19:10 骨盤ピーナスボディ 北村 あり			
19	19:15-20:00 ZUMBA 中台 菜知	19:15-20:00 ヨガ 内田 利子	19:30-20:15 脂肪燃焼 小倉 真夕美	19:25-20:10 ボディケア 北村 あり	19:45-20:15 ボディアタック30 海野 亮	スタジオWEB予約を ご利用ください。 WEB予約の方は開始10分前に スタジオ内にご入りいただけます。 予約されていない方は 開始10分前からスタジオ横にて 整理券を配布いたします。	19
20	20:15-21:00 ボディアタック45 野邊 和輝	20:15-20:45 ボディパンプ30 磯目 優人	20:30-21:15 MEGADANZ 浅岡 成美	20:30-21:15 ボディパンプ45 磯目 優人	20:30-21:00 レスミルズ コア 寺田 魁人	密になる等の状況によって臨時で 配布時間等を変更する場合がございます。 予めご了承くださいませ。	20
21	21:15-22:00 ボディコンバット45 野邊 和輝	21:00-22:00 ボディバランス 佐藤 明子	21:30-22:00 ボディアタック30 海野 亮	21:30-22:00 ボディコンバット30 海野 亮	スタジオレッスンご参加にあたり ●定員人数：28名 ステップ台使用：24名 ●レッスン終了後は速やかに スタジオからご退場ください。 ●使用したマット等の器具は、 アルコールでの消毒のあと 所定の場所へお戻しください。	21	
22	※状況により期間の途中でプログラムが変更する場合がございます。予めご了承ください。						22

スタジオWEB予約アプリ