

4/29、5/3、4、6 GW特別スタジオタイムスケジュール

	4/29 (火) 昭和の日	5/3 (土) 憲法記念日	5/4 (日) みどりの日	5/6 (火) 振替休日
	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
15:00				
30				
45				
10:00	10:00~10:45 かんたんジョグ 小倉 真夕美	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	10:00~10:45 かんたんジョグ 小倉 真夕美
15				
30				
45				
11:00	11:00~11:30 アディダス 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	11:00~11:30 アディダス ヨガ 岩崎 真由美
15				
30				
45				
12:00	11:45~12:15 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	11:45~12:15 モビバンコア 岩崎 真由美
15				
30				
45				
13:00	12:30~13:15 ZUMUBA 中台 菜知	12:30~13:00 筋コンディショニング 川又 悟史	12:30~13:30 ボディコンバット60 新井 真奈美	12:30~13:15 ZUMUBA 中台 菜知
15				
30				
45				
14:00	13:30~14:00 ボディバランス30 磯目 優人	13:15~14:00 ボディコンバット45 濱田 陽菜	13:45~14:15 ボディパンプ30 磯目 優人	13:30~14:00 ボディパンプ30 磯目 優人
15				
30				
45				
15:00	14:15~14:45 骨盤ヴィーナスボディ 北村 あり	14:15~14:45 ボディバランス30 磯目 優人	14:30~15:15 MEGADNZ 浅岡 成美	14:15~14:45 骨盤ヴィーナスボディ 北村 あり
15				
30				
45				
16:00	15:00~15:45 ヨガ 北村 あり	15:00~15:45 ダンス バーチャル	15:30~16:10 エアロピクス初級 濱田 陽菜	15:00~15:45 ヨガ 北村 あり
15				
30				
45				
17:00	16:00~16:30 レズミルズ ダンス バーチャル	16:00~16:45 ボディパンプ バーチャル	16:30~17:00 骨盤ヴィーナスボディ 北村 あり	16:00~16:30 レズミルズ ダンス バーチャル
15				
30				
45				
18:00	16:40~17:10 レズミルズ コア バーチャル	17:00~17:45 レズミルズ コア バーチャル	17:15~18:00 ヨガ 北村 あり	16:40~17:10 レズミルズ コア バーチャル
15				
30				
45				
19:00	17:20~17:50 レズミルズ コア バーチャル			17:30~18:30 ボディパンプ60 磯目 優人
15				
30				
45				
20:00	18:15~19:00 ボディアタック45 間根山 麻美	18:00~18:45 ステップ 高橋 圭		18:45~19:15 ボディバランス30 磯目 優人
15				
30				
45				
21:00	19:15~20:00 ボディアコンバット45 間根山 麻美	19:00~20:00 ボディアタック60 濱田 陽菜		
15				
30				
45				
22:00				
15				
30				