

4~6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 磯目 優人 | | 12:45-13:15 脂肪燃焼 新垣 沙知子 | | | | |
| 13 | 14:15-14:45 骨盤ビーナスボディ 北村 あり | 14:00-14:45 ピラティス 高橋 圭 | 13:30-14:00 筋コンディショニング 川又 悟史 | 13:45-14:30 ベーシックジョグ 高橋 圭 | 14:00-14:30 レズミルズ コア30 バーチャル | 13:45-14:15 ボディパンプ30 磯目 優人 | 13 |
| | 15:00-15:45 ヨガ 北村 あり | | 14:15-14:45 アディダスヨガ 佐藤 明子 | | | | |
| 14 | 16:00-16:30 レズミルズ ダンス バーチャル | 16:00-16:30 レズミルズ コア30 バーチャル | 15:00-15:20 ボディバランス/バーチャル | 16:00-16:30 レズミルズ コア30 バーチャル | 16:00-16:30 レズミルズ ダンス バーチャル | 14:30-15:15 MEGADANZ 浅岡 成美 | 14 |
| | 16:40-17:10 ボディバランス30 バーチャル | | 15:30-16:00 使用可能 | | | | |
| 15 | 17:20-17:50 ボディパンプ30 バーチャル | 17:20-17:50 ボディバランス30 バーチャル | 16:20-16:50 バレエエクササイズ 田中 絵梨 | 16:40-17:10 レズミルズ ダンス バーチャル | 16:40-17:10 ボディバランス30 バーチャル | 15:20-15:50 使用可能 | 15 |
| | 17:00-18:30 レズミルズ コア30 バーチャル | | 17:05-17:35 バレエ (バー) 田中 絵梨 | | | | |
| 16 | 18:45-19:15 ボディバランス30 磯目 優人 | 18:45-19:15 ボディバランス30 佐藤 明子 | 18:00-18:30 レズミルズ コア30 バーチャル | 18:00-18:30 ボディバランス30 バーチャル | 18:00-18:30 ボディコンバット30 バーチャル | 18:15-18:45 レズミルズ コア30 バーチャル | 16 |
| | 19:30-20:00 ボディパンプ30 磯目 優人 | | 18:45-19:15 ボディコンバット30 濱田 陽菜 | | | | |
| 17 | 20:15-21:00 ボディアタック45 間根山 麻美 | 20:30-21:00 ボディコンバット30 濱田 陽菜 | 19:30-20:15 脂肪燃焼 高橋 圭 | 19:30-20:15 ヨガ 北村 あり | 19:45-20:30 ボディパンプ45 磯目 優人 | 17:15-18:00 ヨガ 北村 あり | 17 |
| | 21:15-22:00 ボディコンバット45 間根山 麻美 | | 20:30-21:15 MEGADANZ 浅岡 成美 | | | | |
| 18 | 21:15-22:00 ボディコンバット45 間根山 麻美 | 21:15-22:00 ボディパンプ45 磯目 優人 | 21:30-22:00 ボディバランス30 濱田 陽菜 | 21:15-22:00 ボディコンバット45 HOLLY | 20:45-21:15 ボディアタック30 濱田 陽菜 | 18:45-19:30 ステップ 高橋 圭 | 18 |
| | 22:00-22:30 ボディアタック30 磯目 優人 | | 22:00-22:30 ボディコンバット30 濱田 陽菜 | | | | |
| 19 | 22:00-22:30 ボディアタック30 磯目 優人 | 22:00-22:30 ボディコンバット30 濱田 陽菜 | 22:00-22:30 ボディコンバット30 濱田 陽菜 | 22:00-22:30 ボディコンバット30 濱田 陽菜 | 22:00-22:30 ボディコンバット30 濱田 陽菜 | 19:45-20:30 ボディパンプ45 磯目 優人 | 19 |
| | 22:30-23:00 ボディアタック30 磯目 優人 | | 22:30-23:00 ボディコンバット30 濱田 陽菜 | | | | |
| 20 | 23:00-23:30 ボディアタック30 磯目 優人 | 23:00-23:30 ボディコンバット30 濱田 陽菜 | 23:00-23:30 ボディコンバット30 濱田 陽菜 | 23:00-23:30 ボディコンバット30 濱田 陽菜 | 23:00-23:30 ボディコンバット30 濱田 陽菜 | 20:00-20:30 ボディアタック30 濱田 陽菜 | 20 |
| | 23:30-24:00 ボディアタック30 磯目 優人 | | 23:30-24:00 ボディコンバット30 濱田 陽菜 | | | | |
| 21 | 24:00-24:30 ボディアタック30 磯目 優人 | 24:00-24:30 ボディコンバット30 濱田 陽菜 | 24:00-24:30 ボディコンバット30 濱田 陽菜 | 24:00-24:30 ボディコンバット30 濱田 陽菜 | 24:00-24:30 ボディコンバット30 濱田 陽菜 | 21:00-21:30 ボディアタック30 濱田 陽菜 | 21 |
| | 24:30-25:00 ボディアタック30 磯目 優人 | | 24:30-25:00 ボディコンバット30 濱田 陽菜 | | | | |
| 22 | 25:00-25:30 ボディアタック30 磯目 優人 | 25:00-25:30 ボディコンバット30 濱田 陽菜 | 25:00-25:30 ボディコンバット30 濱田 陽菜 | 25:00-25:30 ボディコンバット30 濱田 陽菜 | 25:00-25:30 ボディコンバット30 濱田 陽菜 | 22:00-22:30 ボディアタック30 濱田 陽菜 | 22 |
| | 25:30-26:00 ボディアタック30 磯目 優人 | | 25:30-26:00 ボディコンバット30 濱田 陽菜 | | | | |

※木曜日/バレエについて (バー) : バーを使用したレッスン
 ※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。

【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

定員人数
 ■定員人数: 30名
 ■ステップ台使用クラス: 24名
 入場方法
 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。