

# 6月改訂 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	12:45-13:15 脂肪燃焼 新垣 沙知子	12:45-13:30 ヨガ 内田 利子	12:30-13:15 ZUMBA 吉田 寿江	12
						12:30-13:30 ボディコンバット 新井 真奈美	
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	13:30-14:30 ヨガ 岩崎 真由美	13:50-14:20 ボディパンプ30 磯目 優人	13
14	14:15-15:00 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	14:15-15:15 ヨガ 岩崎 真由美	14:45-15:15 ボディケアストレッチ 高橋 圭	14:45-15:15 ボディコンバット30 バーチャル	14:40-15:25 MEGADANZ 浅岡 成美	14
15	15:15-16:00 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	15:30-16:00 レズミルズ ダンス バーチャル	15:25-15:45 ボディバランス/バーチャル	15:40-16:10 レズミルズ コア 寺田 魁人	15
16	16:15-16:45 レズミルズ ダンス バーチャル	16:00-16:30 ボディコンバット30 バーチャル	16:20-16:50 バレエ (バー) 田中 絵梨	16:15-16:35 ボディバランス/バーチャル	16:00-16:30 使用可能	16:30-17:30 ヨガ 北村 あり	16
		16:45-17:05 ボディバランス/バーチャル		16:50-17:05 レズミルズ コア/バーチャル			
17	17:00-17:30 ボディコンバット30 バーチャル	17:15-17:45 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 コア 寺田 魁人		17
	17:45-18:15 ボディバランス30 バーチャル				17:45-18:30 ボディケア 北村 あり	17:45-18:15 骨盤ピーナスボディ 北村 あり	
18	18:40-19:00 筋コンディショニング/スタッフ	18:00-18:25 使用可能	18:00-18:30 アディダス ヨガ 佐藤 明子	18:00-18:25 使用可能		18:30-18:50 筋コンディショニング/スタッフ	18
		18:45-19:15 ボディバランス30 佐藤 明子	18:45-19:15 レズミルズ コア 寺田 魁人	18:40-19:10 骨盤ピーナスボディ 北村 あり	18:45-19:30 ステップ 高橋 圭		
19	19:15-20:00 ZUMBA 中台 菜知	19:30-20:15 ヨガ 内田 利子	19:30-20:15 脂肪燃焼 小倉 真夕美	19:25-20:10 ヨガ 北村 あり	19:45-20:30 ボディパンプ45 磯目 優人	定員人数 ■定員人数: 30名 ■ステップ台使用クラス: 24名	19
						入場方法 WEB予約の方は開始10分前に スタジオ内にご入場いただけます。	
20	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	20:30-21:15 ボディコンバット45 HOLLY	20:45-21:15 ボディコンバット30 寺田 魁人	予約されていない方は開始10分 前からスタジオ横にて入場整理用 リストバンドを配布いたします。 バンドご持参のうえ、WEB予約の 方のご入場後にスタジオにお入り ください。	20
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 ボディコンバット30 寺田 魁人	21:30-22:00 ボディパンプ 磯目 優人	~ 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		21
						~ 24時間登録受付中 ~ いつでも時間を気にせずに 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	※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。						22