

<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	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	
14	14:15-14:45 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	14:00-14:30 ボディコンバット30 バーチャル	14:30-15:15 MEGADANZ 浅岡 成美	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	15:30-16:00 使用可能	
16	16:00-16:30 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	16:00-16:30 レズミルズ ダンス 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 骨盤ピーナスボディ 北村 あり	16
	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		16:45-17:05 ボディバランス/バーチャル	17:00-17:30 レズミルズ ダンス バーチャル	17:15-18:00 ヨガ 北村 あり	
17	17:15-17:45 ボディパンプ 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	18:00-18:30 ボディケア 北村 あり	18:15-18:35 筋コンディショニング/スタッフ	17
	18:00-18:20 ボディバランス/バーチャル	18:00-18:25 使用可能		18:00-18:30 アディダスヨガ 佐藤 明子			
18	18:40-19:00 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 骨盤ピーナスボディ 北村 あり	18:45-19:30 ステップ 高橋 圭	18:50-19:05 レズミルズ コア/バーチャル	18
	19:15-20:00 ZUMBA 宮本 ひろみ	19:30-20:15 ヨガ 内田 利子	19:30-20:15 脂肪燃焼 小倉 真夕美	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	定員人数 ■定員人数: 30名 ■ステップ台使用クラス: 24名	
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	20:30-21:00 ボディパンプ30 HOLLY	20:45-21:15 ボディコンバット30 寺田 魁人	入場方法	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			
21	~ 営業時間 ~					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。 入場する際はスタジオ前のiPadに QRコードをかざしてご入場ください。	21
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	【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					~ 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