

【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 ヨガ 岩崎 真由美	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 モビバンリラックス 岩崎 真由美	11：00－11：45 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		11：30－12：15		11
	11：45－12：15 モビバンパワー 岩崎 真由美		11：45－12：30 ZUMBA 宮本 ひろみ	11：45－12：30 ボディシェイプ 小倉 真夕美	脂肪燃焼 星 浩一	11：45－12：30 ボディパンプ45 海野 亮	
12	12：30－13：15 ジャズ 久宗 亜矢子	12：00－12：45 かんたんジョグ 小倉 真夕美			12：30－13：30		12
		13：00－13：30 アディダス ヨガ 岩崎 真由美	12：45－13：30 オリジナルエアロ 小倉 真夕美	12：45－13：15 ボディバランス30 バーチャル	ボディバランス 近藤 宏樹	12：45－13：30 ボディコンバット45 海野 亮	
13	13：30－14：15 バレエエクササイズ 久宗 亜矢子			13：30－14：15 パワーヨガ 内田 利子			13
		13：50－14：35 ピラティス 高橋 圭	13：45－14：30 ステップ 小倉 真夕美		13：45－14：15 レズミルズコア 近藤 宏樹	13：45－14：15 アディダスヨガ 近藤 宏樹	
14	14：30－15：15 ピラティス 正野 加那子	14：50－15：35 ボディケアストレッチ 高橋 圭	14：45－15：45	14：30－15：15 ベーシックジョグ 高橋 圭	14：30－15：00 アディダス ヨガ 岩崎 真由美	14：30－15：15 MEGADANZ 浅岡 成美	14
			使用可能		15：45－16：30		
15	15：30－16：15 ボディバランス45 正野 加那子			15：30－16：00 ボディケアストレッチ 高橋 圭	シバム バーチャル	15：30－16：15	15
		16：00－16：45 ボディバランス45 バーチャル	16：00－16：30 バレエエクササイズ 田中 絵梨		16：15－16：45		
16	16：30－17：15 シバム バーチャル			16：15－16：45 ボディコンバット30 バーチャル	使用可能	16：30－17：00 レズミルズコア 近藤 宏樹	16
		17：00－17：45 ボディパンプ45 バーチャル	16：50-17：35 バレエ 田中 絵梨				
17	17：30-18：15 使用可能			17：00－17：30 ボディパンプ30 バーチャル	17：00－17：30 骨盤ビーナスボディ 北村 あり	17：15－17：45 ボディバランス30 近藤 宏樹	17
		18：00－18：45 使用可能	17：55－18：25 ボディコンバット30 バーチャル	17：45－18：15 使用可能	17：45－18：30 ヨガ 北村 あり	18：00－18：45 ボディコンバット45 バーチャル	
18	18：30-19：00 ボディコンバット30 佐藤 明子		18：45－19：15 アディダス ヨガ 近藤 宏樹		18：45－19：30 脂肪燃焼 高橋 圭		18
				18：35－19：05 骨盤ビーナスボディ 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	19：20－20：05 ヨガ 北村 あり	19：45－20：30 ボディパンプ45 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 スタジオ内にご入場いただけます。 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。 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。	19
20	20：15－21：00 ボディアタック45 野邊 和輝	20：15－21：00 ボディバランス45 佐藤 明子	20：30－21：15 MEGADANZ 浅岡 成美	20：20－21：05 ボディコンバット45 海野 亮		20	
21	21：15－22：00 ボディパンプ45 野邊 和輝	21：15－22：00 ボディコンバット45 佐藤 明子	21：30－22：00 レズミルズコア 近藤 宏樹	21：20－22：05 ボディアタック45 野邊 和輝	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。				スタジオWEB予約アプリ		22