

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
	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	11:45-12:30 ボディシェイプ 小倉 真夕美		11:45-12:15 ボディアタック30 新井 真奈美	
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	13:15-13:45 ボディバランス30 磯目 優人	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	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 骨盤ビーナスボディ 北村 あり	14:00-14:45 ピラティス 高橋 圭	14:15-14:45 アディダスヨガ 佐藤 明子	14:45-15:15 ボディケアストレッチ 高橋 圭	14:00-14:30 レズミルズ コア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	15:00-15:20 ボディバランス/バーチャル	15:30-15:50 ボディバランス/バーチャル	14:40-15:10 ボディパンプ30 バーチャル	15:20-15:50 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 レズミルズ コア30 バーチャル	16:20-16:50 バレエエクササイズ 田中 絵梨	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	15:30-16:10 エアロビクス初級 濱田 陽菜	16
	16:40-17:10 ボディバランス30 バーチャル	16:40-17:10 レズミルズ ダンス バーチャル	17:05-17:35 バレエ (バー) 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	16:30-17:00 骨盤ビーナスボディ 北村 あり	
17	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		17:20-17:50 ボディパンプ30 バーチャル	17:20-17:50 ボディパンプ30 バーチャル	17:15-18:00 ヨガ 北村 あり	17
	18:00-18:30 レズミルズ コア30 バーチャル	18:00-18:30 ボディコンバット30 バーチャル	18:00-18:30 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	
19	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	18:45-19:15 ボディコンバット30 濱田 陽菜	18:45-19:15 骨盤ビーナスボディ 北村 あり	18:45-19:30 ステップ 高橋 圭		19
	19:30-20:00 ボディパンプ30 磯目 優人	19:30-20:15 ヨガ 内田 利子	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	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 間根山 麻美	20:30-21:00 ボディコンバット30 濱田 陽菜	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 ボディアタック30 濱田 陽菜	入場方法	20
	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		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。	
22	※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	~ 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