

スタジオプログラム・タイムテーブル

2017年4月～

	火	水	木	金	土	日
10:00	10:00～10:45 ★リフレッシュ体操 【相川 和代】45 (※定員65名)	10:00～11:00 気功 【大塚 志穂】60	10:00～11:00 ★パワーヨガ 【中谷 友星】60	10:00～10:50 スンパ50 【金子 知弘】50	10:00～11:00 ★ヨガ 【MAKIE】60	10:00～11:00 太極拳 【鈴木一恵】60
11:00	11:00～11:50 レギュラーウォーク (初中級～中級) 【新渡戸 健】50	11:15～12:00 メカダンス 【祓川 舞子】45	11:15～12:15 ラテンエアロ 【中谷 友星】60	11:00～11:30 ◎スタートウォーク 【小坂 京子】30	11:15～12:15 バレトン 【鈴木 志緒里】60	11:15～12:00 フィット-45 【竹田 真一】45
12:00	12:00～13:00 ベリーダンス 【原田 麻里】60	12:15～12:30 フィット-テクニック15 【竹田 真一】15		11:45～12:45 ★●ヨガ 【小坂 京子】60		12:15～12:45 からだ元気体操 【中込 ちえみ】30
13:00		12:30～13:15 フィット-45 【竹田 真一】45	12:30～13:30 ピラティス【佐藤】60 ※有料スクール	13:00～13:30 からだ元気体操 【中込 ちえみ】30	12:30～13:15 フィット-45 【竹田 真一】45	13:00～13:20 リズム体操 【中込 ちえみ】20
14:00	13:15～14:15 ベーシックウォーク &コンディショニング 【広瀬美智子】60	13:30～14:30 ヒップホップ 【伊丹 洋子】60	13:45～14:15 ダイナミックストレッチ 【宮沢美登里】30	13:45～14:45 ラテンダンス 【根建奈緒美】60	13:30～14:00 からだ元気体操 【祓川 舞子】30	13:30～14:20 レギュラージョグ 【NANAMI】50
15:00	14:30～15:30 Nani Aloha (ナニアロハ) 【原田 麻里】60	15:00～15:30 からだ元気体操 【芝間 あい】30	14:30～15:30 オリジナルエアロ (中上級) 【宮沢美登里】60	15:00～16:00 ヒップホップ 【MiDORi】60	14:15～14:35 ◎リズムステップ 【祓川 舞子】20	14:30～15:15 メカダンス 【祓川 舞子】45
16:00	15:40～16:40 メディカル気功太極拳 【岡川 昇太】60	15:45～16:35 スンパ50 【TAKUTO】50	15:45～16:45 コンテンプラリージャス 【森田 麻衣】60	16:15～17:15 オリジナルウォーク &ストレッチ(初中級) 【浅見 公貴】60	16:00～17:00 オリジナルダンスエアロ (中上級) 【廣奥 花】60	15:30～16:30 バレトン 【鈴木 志緒里】60
17:00	17:15～17:45 からだ元気体操 【小川 恭平】30		17:00～18:00 バレエ 【森田 麻衣】60		17:15～17:45 からだ元気体操 【嶺井 政志】30	16:45～17:15 からだ元気体操 【芝間 あい】30
18:00			18:10～18:40 バレエ有料 【森田 麻衣】30	18:00～19:00 ピラティス【佐藤】60 ※有料スクール		
19:00						
20:00	19:30～20:15 シェイピング 【SHUN】45	19:30～20:30 ★ヨガ 【TOMO】60	19:30～20:30 バレエ初級 【森田 麻衣】60	19:30～20:15 ベーシックウォーク 【佐藤 由紀子】45		
21:00	20:30～21:30 スンパ60 【SHUN】60	20:45～21:30 フィット-45 【竹田 真一】45	20:45～21:30 メカダンス 【MiDORi】45	20:30～21:30 レギュラージョグプラス 【山下 聡志】60		

※網掛け部分が
変更箇所です。

※「◎」印のクラスは、初めての方向けのエアロビクスです。

※「●」印のクラスは、整理券(定員65名)をレッスン開始30分前より2階にて配布を致します。

※「★」印のクラスは、レッスン開始後の入場が出来ません。レッスン開始に遅れないようご注意ください。

※「有料プライベート」「有料スクール」については、別紙をご参照下さい。

※祝日のプログラムは特別に編成されますので、インフォメーションボードにてご確認ください。

※各レッスンのご案内は裏面をご覧ください。

