

スタジオプログラム・タイムテーブル

2018年10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 太極舞 【西山 奈穂子】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	11:00~12:00 ★パワーヨガ 【横井 愛】60	11:15~12:00 ヨガダンス45 【祓川 舞子】45	11:15~12:05 ラテンエアロ 【中谷 友星】50	11:00~11:30 ◎スタートウォーク 【小坂 京子】30	11:15~12:15 パワーヨガ 【西川 智子】60	11:15~12:15 ★フローヨガパワー60 【Shunsuke】60
12:00	12:15~13:00 からだ元気体操 【嶺井 政志】45	12:15~12:30 ファイトテクニック15 【竹田 真一】15	12:20~13:20 ピラティス【佐藤】60 ※有料スクール	11:45~12:45 ★●ヨガ 【小坂 京子】60	12:30~13:15 ベーシックステップ45 【廣奥 花】45	12:30~13:15 ファイト45 【竹田 真一】45
13:00	13:15~14:05 Nani Aloha (ナニアロハ) 【原田 麻里】50	13:40~14:30 ヒップホップ 【伊丹 洋子】50	13:30~14:00 からだ元気体操 【澤田 茜】30	13:00~13:45 からだ元気体操 【嶺井 政志】45	13:30~14:15 ベーシックウォーク45 【廣奥 花】45	13:45~14:45 ★フローヨガ60 【Shunsuke】60
14:00	14:20~15:10 ベリーダンス 【原田 麻里】50	15:00~15:30 からだ元気体操 【芝間 あい】30	14:15~14:45 スタートウォーク 【大谷 知加】30	14:15~14:45 ヒップホップ【MiDORi】 30※有料クラス	14:30~15:30 ヒップホップ 【RICKEY】60	15:00~15:45 ヨガダンス45 【祓川 舞子】45
15:00	15:30~16:30 メディカル気功太極拳 【岡川 昇太】60	15:40~16:30 スンパ50 【SATOSHI】50	14:55~15:45 エアロシェイプ 【大谷 知加】50	15:00~15:50 ヒップホップ 【MiDORi】50	15:45~16:45 オリジナルダンスエアロ 【RICKEY】60	16:15~16:45 からだ元気体操 【祓川 舞子】30
16:00	16:45~17:15 からだ元気体操 【嶺井 政志】30		16:00~16:50 コンテナラリージャズ 【森田 麻衣】50	16:05~16:50 ベーシックステップ 【山下 聡志】45		
17:00			17:00~17:50 バレエ 【森田 麻衣】50		17:00~17:45 ファイト45 【竹田 真一】45	
18:00			18:05~18:35 バレエ有料 【森田 麻衣】30			
19:00						
20:00	19:30~20:15 オリジナルダンス45 【TAKUTO】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 【鳥巢 愛佳】45		
21:00	20:30~21:30 スンパ60 【TAKUTO】60	20:45~21:30 ファイト45 【竹田 真一】45	20:45~21:30 ヨガダンス45 【MiDORi】45	20:30~21:15 シェパング45 【鳥巢 愛佳】45		

※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をご遠慮いただいております。開始時間にご注意下さい。

※「有料クラス」「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、別途ご確認下さい。

※各レッスンのご案内は裏面をご覧ください。

