

スタジオプログラム・タイムテーブル

2019年1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 スピンハ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 メカダンス45 【祓川 舞子】45	11:15～12:05 ランエアロ 【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-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-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 メカダンス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 スピンハ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 コンテンポラリージャズ 【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 ★パワーヨガ 【西川 智子】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 ★ヨガ 【西川 智子】60	20:45～21:30 ファイト-45 【竹田 真一】45	20:45～21:30 メカダンス45 【MiDORi】45	20:30～21:15 シェイピング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。