

スタジオプログラム・タイムテーブル

2021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	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	10:00～10:45 ZUMBA 【金子 知弘】45	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 【市川 理紗子】60	11:15～12:00 メカダンス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	11:15～12:05 Nani Aloha 【加賀尾 元美】50	11:15～12:15 フロ-ヨガパワー 【Shunsuke】60
12:00	12:15～12:45 からだ元気体操 【黒瀬 唯】30	12:15～12:30 ファイト-テクニック 【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 ベーシックウォーク 【大谷 知加】45	12:30～13:15 ファイト-45 【竹田 真一】45
13:00	13:15～14:05 Nani Aloha 【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 【祓川 舞子】30	13:15～13:45 からだ元気体操 【澤田 茜】30	13:30～14:15 ベーシックステップ 【大谷 知加】45	13:45～14:45 フロ-ヨガ 【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 ダンス基礎【MiDORi】30 ※有料クラス	14:30～15:30 ファイト- 【吉田 真希】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 ZUMBA 【SATOSHI】50	14:55～15:45 エアロシェイプ 【大谷 知加】50	15:00～15:50 フリースタイルダンス 【MiDORi】50	15:45～16:30 STRONG NATION 【吉田 真希】45	16:15～16:45 からだ元気体操 【祓川 舞子】30
16:00		17:00～17:50 バレエ 【小林 翔子】50	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	17:00～18:00 ヨガ 【市川 理紗子】60	
17:00		18:00～18:30 ※バレエ有料 【小林 翔子】30	18:00～19:00 ピラティス【佐藤】60 ※有料スクール			
18:00						
19:00		19:30～20:30 ヨガ 【TOMO】60	19:45～20:30 ベーシックウォーク 【青木 美緒】45	19:30～20:15 ZUMBA 【小島 匡子】45		
20:00	19:30～20:15 STRONG NATION 【吉田 真希】45					
21:00	20:30～21:15 ファイト-45 【竹田 真一】45	20:45～21:45 パワーヨガ 【TOMO】60	20:45～21:30 メカダンス45 【MiDORi】45	20:30～21:15 骨盤体操 【小島 匡子】45		

※レッスン開始後の入場はお断りさせていただきます。

※定員は「50名」とさせていただきます。(状況により変更もございます。)

※「▼」印のクラスは、初めての方向けのクラスです。

※「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、別途ご確認ください。

※各レッスンのご案内は裏面をご覧ください。

