

スタジオプログラム・タイムテーブル

2021年11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 マカダンス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 パワーヨガ 【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	12:35～13:20 ファイト45 【竹田 真一】45	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 パワーヨガ 【Shunsuke】60
14:00	14:20～15:10 ベリーダンス 【原田 麻里】50	13:40～14:30 ヒップホップ 【伊丹 洋子】50	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 マカダンス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	15:00～15:30 からだ元気体操 【芝間 あい】30	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		15:45～16:35 ZUMBA 【小島 匡子】50	16:00～16:50 フリースタイルダンス 【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	17:00～17:30 X55 (定員15名)	17:00～17:50 バレエ 【小林 翔子】50	17:15～17:45 ファイト30 (定員20名)	17:15～17:45 UBOUND (定員15名)	17:00～18:00 陰ヨガ 【市川 理紗子】60	17:00～17:30 UBOUND (定員15名)
18:00	17:45～18:45 マカダンス (定員20名)	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	18:00～18:30 HYPER C (定員20名)	18:30～19:00 X55 (定員15名)	17:45～18:15 ELEVEN (定員20名)
19:00	19:00～19:45 STRONG NATION 【吉田 真希】45	19:15～20:15 ヨガ 【TOMO】60	19:45～20:30 ベーシックウォーク 【青木 美緒】45	19:00～19:45 ZUMBA 【小島 匡子】45	19:15～19:45 ELEVEN (定員20名)	18:30～19:00 X55 (定員15名)
20:00	20:00～20:45 ファイト45 【竹田 真一】45	20:30～21:30 パワーヨガ 【TOMO】60	20:45～21:30 マカダンス45 【MIDORI】45	20:00～20:45 骨盤体操 【小島 匡子】45	20:00～20:30 UBOUND (定員15名)	
21:00	21:00～21:30 UBOUND (定員15名)			21:00～21:30 X55 (定員15名)		

※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。(バーチャルレッスンは、15、20名)

※「▼」印のクラスは、初めての方向けのクラスです。

※「📺」印のクラスは、スクリーンを見ながら行うレッスンです。

※「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、別途ご確認下さい。

※各レッスンのご案内は裏面をご覧ください。

