



スタジオプログラム タイムテーブル

2018/7/1～

	月	火	水	木	金	土
9:30	9:30~10:10 初めてエアロ 15名 スポーツ多目的室 Meg			9:20~10:10 ボディシェイプ 15名 スポーツ多目的室 Meg	9:20~10:05 ピラティス 15名 スポーツ多目的室 本西	
10:30	10:20~11:10 ボディシェイプ 15名 スポーツ多目的室 Meg			10:20~11:00 初めてヨガ 18名 スポーツ多目的室 Meg	10:15~11:00 バレトン 15名 スポーツ多目的室 本西	
11:30	11:20~12:10 バラエティ・ストレッチ 18名 スポーツ多目的室 Shiori			11:10~11:55 レップ・リーボック45 15名 スポーツ多目的室 近藤	11:10~12:00 パワーヨガ 18名 スポーツ多目的室 江口	
12:30		12:30~13:00 ボール 25名 剣道場 宮永			12:30~13:00 ストレッチ 20名 多目的室 Shiori	12:30~13:20 ヨガ 18名 スポーツ多目的室 栗原
13:30	13:00~14:00 ヨガ 25名 剣道場 高浪	13:15~14:00 ピラティス 30名 剣道場 宮永	13:10~14:00 ストレッチバレエ 18名 スポーツ多目的室 清水		13:10~14:00 ビギナー 20名 多目的室 Naoko	13:30~14:20 初めてエアロ 15名 スポーツ多目的室 Naoko
14:30	14:10~15:00 簡単ステップ 20名 剣道場 川村	14:10~15:00 ストレッチバレエ 25名 剣道場 神	14:10~15:00 ヨガ 18名 スポーツ多目的室 清水		14:10~15:00 ピラティス 20名 多目的室 Naoko	14:30~15:00 ボール 15名 スポーツ多目的室 Naoko
15:30			15:30~16:20 フラダンス 15名 スポーツ多目的室 島村			
16:30			16:30~17:20 ビギナー 15名 スポーツ多目的室 坪井			
18:30	18:30~19:20 パワーヨガ 25名 剣道場 木村	18:30~19:15 ヨガ 20名 多目的室 木村	18:30~19:20 太極拳 20名 多目的室 深山	18:30~19:30 ヨガ 20名 多目的室 加藤		
19:30	19:30~20:20 やさしいピラティス 25名 剣道場 木村	19:25~20:25 ズンバ 20名 多目的室 岡本	19:30~20:20 初めてHipHop 20名 多目的室 藤田	19:40~20:30 簡単ステップ 20名 多目的室 加藤		
20:30	20:30~21:20 初めてHip Hop 25名 剣道場 MARI	20:35~21:25 ベリーダンス 20名 多目的室 大島	20:30~21:20 コア&ストレッチ 20名 多目的室 藤田	20:40~21:30 初めてジャズヒップホップ 20名 多目的室 藤田		
21:30						

 ...このマークは新しく導入したプログラムです。
 ...レッスン変更及び担当者・時間変更

★レッスン開始後の途中入場はできませんので、お時間に余裕を持ってお越しください。 開始時間を過ぎておられますと、受付でお断りする場合がありますので、あらかじめご了承ください。