
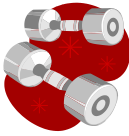



スタジオプログラムスケジュール 2020年10月～

時間	月	火	水	木	金	土	日	時間
9:00								9:00
30	9:30～10:30 健康ヨガ 丸井 定員65名	9:30～10:00 ストレッチ 中橋 定員65名					9:30～10:30 ベリーダンス 真柴/弘田 定員 各25名	30
10:00								10:00
30		10:10～10:55 おためしステップ 中橋 定員45名	9:45～10:35 背骨コンディショニング 渡辺(美) 定員 65名	10:00～11:00 ファンエアロ 中橋	10:00～11:00 筋コン&ストレッチ 丸井 定員 65名	9:45～10:45 ハワイアンフラ 三宅 定員 30名		30
11:00	10:45～11:30 おためしエアロ 石丸		10:50～11:35 おためしエアロ 渡辺(優)				10:45～11:30 レッズ・リーボック Minami 定員 45名	11:00
30		11:10～12:10 健康ヨガ 岡村 定員65名		11:15～12:05 シェイプ1 中橋	11:20～12:20 初めて本極拳 木村	10:55～11:55 ファンエアロ 上野		30
12:00	11:45～12:35 シェイプ1 石丸		11:45～12:35 シェイプ1 渡辺(優)				11:45～12:35 バーチャルボクシング Minami	12:00
30						12:05～13:05 成人バレエ 井上(愛) 定員 25名	12:45～13:15 肩腰すっきり Minami 定員 30名	30
13:00	12:45～13:45 ハワイアンフラ タエカ 定員30名	12:20～13:35 ジャズ Mutsumi	12:45～13:45 ハワイアンフラ 林 定員 30名	12:20～13:20 健康ヨガ 中橋 定員 65名	12:30～14:00 本極拳 (扇&剣) 木村 定員 20名		13:20～14:05 レッズ・リーボック 村上 定員45名	13:00
30							13:30～14:15 ラテン Miguel	30
14:00		13:45～14:45 ハワイアンフラ 渡辺 定員 30名	14:00～14:45 レッズ・リーボック 近藤 定員 45名	13:30～14:30 初めてフラダンス 堤	14:10～14:55 Zumba Miguel		14:30～15:30 ヒップホップダンス MARI	14:00
30	13:55～14:55 いざいざ体操 丸井 定員30名						14:15～15:05 シェイプ1 石丸	30
15:00				14:40～15:40 本極拳(24式) 木村 定員20名	15:05～16:05 ピラティス 今野 定員 40名		15:40～16:30 シェイプ1 平瀬	15:00
30	15:05～16:05 氣功 砂川 定員30名	15:00～16:00 ヨガ 菅原 定員30名	15:00～16:00 アロマリラックス 土井 定員 30名				15:20～16:10 シェイプステップ 石丸 定員 45名	30
16:00				15:45～16:45 ジュニアダンスA MARI 定員 20名	16:15～17:15 キッズ空手 上安 定員 30名		16:45～17:30 レッズ・リーボック 平瀬 定員 45名	16:00
30	16:15～17:15 キッズ空手 上安 定員 30名	16:15～17:15 キッズバレエ 井上(愛) 定員 20名	16:15～17:15 キッズバレエ 渡江野 定員 20名				16:30～17:30 ルーシーダットン 田手	30
17:00				16:50～17:50 ジュニアダンスB MARI 定員 20名	17:25～18:25 ジュニア空手 上安 定員 30名			17:00
30	17:25～18:25 ジュニア空手 上安 定員 30名	17:20～18:35 ジュニアバレエA 井上(愛) 定員 25名	17:20～18:35 ジュニアバレエB 渡江野 定員 25名	17:55～18:55 ジュニアダンス タークラス MARI 定員 20名			17:40～18:40 骨盤ストレッチ 田手	30
18:00								18:00
30								19:00
19:00		19:00～20:00 本極拳(扇) 木村 定員 20名	19:00～19:45 ポテイメイキング 伊藤 定員30名	19:15～20:00 初めてヒップホップ MARI	19:00～19:50 健康ヨガ Azumi 定員 65名			19:00
30	19:20～20:10 HOOP BOON 石丸 定員20名							30
20:00					20:00～20:50 ハイブリッドボクシング Azumi			20:00
30	20:25～21:10 バレーボール MaYu	20:10～21:10 初めて本極拳 木村	20:00～21:00 初めて クラシックバレエ 伊藤 定員25名	20:15～21:00 Zumba Miguel				30
21:00								21:00
30	21:25～22:10 初めてヒップホップ MaYu	21:20～22:20 パワーヨガ 伊藤 定員65名	21:15～22:15 ラテン Miguel	21:15～22:00 レッズ・リーボック 佐藤 定員 45名	21:00～22:00 フラメンコ 松本 定員 30名			30
22:00								22:00
22:30								22:30

○スタジオプログラム参加について○

- トレーニングルーム利用料チケット又は回数券が必要です。
- ※黄色枠・水色枠は別途登録が必要となりますので、ご注意ください。
- 室内シューズ・運動に適したウェアを着用のうえご参加下さい。(お飲み物やタオルもご持参下さい)
- プログラム開始時間までにはスタジオにお集まり下さい。(安全管理上、開始後の入場はご遠慮下さい。)
- 定員制のプログラムは開始30分前よりジムカウンターにて受付後、整理券を配布致します。
- 都合によりインストラクターの代行やプログラムの変更が生じる場合がございますので、予めご了承下さい。