

スタジオタイムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00	2021.10.4(月)～						
30							
10:00	👣 セルフケア 9:45～10:30 田中ま(レベル1)	👣 健康太極拳 9:45～10:30 今井(レベル1)	👣 健康体操 9:45～10:30 長谷川(レベル1)	👣 ポルドブラ 9:45～10:30 和田(レベル1)	👣 エアロ2 9:45～10:30 植木(レベル2)		
30							
11:00	🔧 RITMOS® 10:45～11:30 長田(レベル4)	👣 ステップ2 10:45～11:30 赤井(レベル2)	🔧 ダンスエアロ 10:45～11:30 栗木(レベル4)	🔧 エアロ3 10:45～11:30 長田(レベル3)	👣 ボディジャム45 10:45～11:30 遠藤(レベル4)		
30							
12:00	👣 ポール体操 11:45～12:30 長谷川(レベル1)	🔧 ZUMBA® 11:45～12:30 栗木(レベル3)	👣 エアロ2 11:45～12:30 ASAMI(レベル2)	👣 ステップ3 11:45～12:30 山下(レベル3)	👣 FULLBOX® 11:45～12:30 山川(レベル3)		
30							
13:00	👣 エアロ3 12:45～13:30 北村(レベル3)	👣 ボディコンバット45 12:45～13:30 遠藤(レベル3～4)	👣 ステップ3 12:45～13:30 赤井(レベル3)	👣 自重トレーニング 12:45～13:15 山川(レベル1)	👣 パワーヨガ 12:45～13:30 長谷川(レベル1)		
30							
14:00	👣 プレイシングヨーガ 13:45～14:30 北村(レベル1)	👣 ヨガベーシック 13:45～14:30 YUKO(レベル1)	👣 ボディ&ストレッチ 13:45～14:30 ASAMI(レベル1)	👣 ピラティス 13:30～14:15 田中まり(レベル1)	👣 エアロ3 13:45～14:30 杉本(レベル3)		
30							
15:00	👣 ボディアタック45 14:45～15:30 遠藤(レベル3～4)				👣 ハワイアンフラ 14:30～15:15 武良(レベル1)	👣 ボディシェイプ 14:45～15:15 遠藤(レベル2)	
30							
16:00							
30							
17:00							
30							
18:00							
30							
19:00	👣 自重トレーニング 18:45～19:15 山川(レベル1)	👣 パワーヨガ 18:30～19:15 長谷川(レベル2)	👣 DANCE MIX ステップ3(隔週) 18:45～19:30 岸(レベル3)	👣 HIPHOP 18:45～19:30 YOJI(レベル3)	👣 RITMOS® 19:00～19:45 岸(レベル4)		
30							
20:00	👣 ZUMBA® 19:30～20:15 栗木(レベル3)	👣 ボディアタック45 19:30～20:15 遠藤(レベル3～4)	👣 FULLBOX® 19:45～20:30 岸(レベル3)	👣 HIITトレーニング 19:45～20:15 遠藤(レベル4～5)			
30							
21:00	👣 ボディコンバット45 20:30～21:15 遠藤(レベル3～4)	👣 エアロ4 20:30～21:15 北村(レベル4)		👣 ボディコンバット45 20:30～21:15 遠藤(レベル3～4)			
30							

休館日

バラエティ
11:00～
(週替わり)
・ホームページ
・掲示物をご確認ください

バラエティ
15:00～
遠藤

👣 初心者の方でも受けやすいクラスです
🔧 整理券対象のクラスです
👣 運動靴が無くても受ける事が出来るクラスです