

スタジオタイムスケジュール 2024. 4/1~6/30

	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00							
30	体操9:20~		体操9:20~	体操9:20~	体操9:20~	体操9:20~	
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)	骨盤リセットヨガ 9:45~10:30 YUKO(レベル1)	整 エアロ2 9:45~10:30 YUKO(レベル2)	
30							
11:00	レズミルズダンス 10:45~11:30 杉本(レベル3)	NEW ステップ2 10:15~11:30 岸(レベル2)	整 RITMOS® 10:45~11:30 長田(レベル3)	整 初級エアロ 10:45~11:15 杉本(レベル1)		OXIGENO/ステップ2 10:45~11:30 北村/赤井	
30							
12:00	ピラティス 11:45~12:30 渡邊(レベル1)	整 ZUMBA® 11:45~12:30 栗木(レベル3)	NEW OXIGENO 11:45~12:30 北村(レベル1)	整 エアロ3 11:30~12:15 長田(レベル3)	整 FightDo 11:45~12:30 眞壁(レベル3)		
30							
13:00	ボール体操 12:45~13:30 佐藤(レベル1)		メガダンス 12:45~13:30 渡邊(レベル3)	エアロ3 12:45~13:30 渡邊(レベル3)	ステップ3 12:30~13:15 赤井(レベル3)	パワーヨガ 12:45~13:30 長谷川(レベル2)	
30							
14:00	RITMOS® 13:45~14:30 岸(レベル3)		UBOUND30 13:45~14:15 北村(レベル3)	ボディシェイプ& ストレッチポール 13:45~14:30 北村(レベル2)	自重トレーニング 13:30~14:00 赤井(レベル2)	整 エアロ3 13:45~14:30 杉本(レベル3)	
30							
15:00	プレイシングヨガ 14:45~15:30 北村(レベル1)	ハワイアンフラ 14:45~15:30 武良(レベル1)			コアコンディショニング 14:15~14:45 北村(レベル1)		
30							
16:00							
30							
17:00							
30							
18:00							
30							
19:00	コアトレ 18:45~19:15 北村(レベル1)		ボディシェイプ 18:30~19:00 北村(レベル2)	ピラティス 18:30~19:15 長谷川(レベル2)			
30							
20:00	ZUMBA® 19:30~20:15 栗木(レベル3)		FightDo 19:15~20:00 眞壁(レベル3)	ステップ2.5 19:30~20:15 岸(レベル2~3)	メガダンス 19:30~20:15 渡邊(レベル3)	UBOUND 19:00~19:45 眞壁(レベル3)	
30							
21:00	UBOUND30 20:30~21:00 北村(レベル3)		オリジナルエアロ 20:15~21:00 松本(レベル3)	FULLBOX® 20:30~21:15 岸(レベル3)			
30							

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

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

■期間中プログラム内容が変更になる場合があります。最新情報はPAJAホームページにてご確認ください。