

スタジオプログラム タイムスケジュール

2017年 4月～

Studio program Time schedule



	月		火		水		木	金		土		日	
	スタジオ		スタジオ		スタジオ			スタジオ		スタジオ		スタジオ	
	A スタジオ	B スタジオ	A スタジオ	B スタジオ	A スタジオ	B スタジオ		A スタジオ	B スタジオ	A スタジオ	B スタジオ	A スタジオ	B スタジオ
9:00													
			9:20~9:30 ラジオ体操	9:20~9:30 ラジオ体操	9:20~9:30 ラジオ体操			9:20~9:30 ラジオ体操		9:20~9:30 ラジオ体操			
10:00	9:40~10:00 景山 加珠 はじめてエアロ		9:45~9:50 ウェーブストレッチ 三島 有里加		9:40~10:40 大津 章代			9:40~10:30 大津 章代		9:35~9:50 青竹体操			
	10:10~10:55 景山 加珠 かんたんエアロ		10:00~10:30 三島 有里加 ボディコンバット 30		KaQiLa ~カキラ~			KaQiLa ~カキラ~		10:00~11:00 大津 章代 KaQiLa ~カキラ~		10:00~10:10 ラジオ体操	
11:00			10:45~11:30 JUNKO		10:55~11:40 山根 早紀子			10:45~11:30 湯上 昌哉	10:45~11:30 三島有里加			10:15~11:15 高石 祐子 アンチエイジングヨガ	
	11:10~11:55 景山 加珠 メガダンス 45	11:00~11:30 三島/西村 TOPRIDE 30	ZUMBA 45	11:00~11:30 三島有里加 TOPRIDE 30	はじめてエアロ	11:00~11:30 三島有里加 TOPRIDE 30		メガダンス 45	TOPRIDE 45				
12:00			11:45~12:30 RINA リトモス 45		11:55~12:40 三島 有里加 ボディコンバット 45			11:45~12:30 湯上 昌哉 ピラティス 45		11:20~12:20 西村 慶司 ボディパンプ		11:30~12:30 高石 祐子 パワーヨガ	
	12:10~13:10 大津 章代 KaQiLa ~カキラ~		12:45~13:30 RINA 骨盤ストレッチ		12:55~13:40 RINA 骨盤ストレッチ			12:45~13:30 景山 加珠 シェイプアップステップ		12:40~13:25 西村 慶司 ボディコンバット 45		12:45~13:30 TOMO ベリーダンス	12:45~13:15 西村 / 岡井 TOPRIDE 30
13:00			13:50~14:20 岡井 菜恵 UBOUND 30		13:55~14:40 RINA ZUMBA 45			13:45~14:30 景山 加珠 ラテンエアロ		13:45~14:30 YUI ビューティヨガ		13:45~14:30 TOMO DISCO WORLD NEW	
14:00	13:30~14:00 西村 慶司 ボディパンプ 30		14:40~15:25 小林 裕季 初級ステップ 45	14:40~15:10 三島/西村 TOPRIDE 30	14:55~15:40 丸山 智則 シバム 45 NEW			14:45~15:30 Yu-ki 股関節ストレッチ NEW		14:45~15:30 YUI かんたんエアロ	15:00~15:30 三島有里加 TOPRIDE 30	14:50~15:35 西村 慶司 ボディパンプ 45	
15:00	14:20~14:50 三島 有里加 ボディコンバット 30	14:20~14:50 西村 慶司 TOPRIDE 30	15:40~16:25 小林 裕季 ZUMBA 45		15:55~16:40 丸山 智則 ボディーステップ 45 NEW			16:45~17:45 MIKA 骨盤調整ヨガ		15:45~16:30 小林 裕季 ZUMBA 45		15:55~16:55 西村 慶司 ボディコンバット	
	15:05~15:35 岡井 菜恵 OXIGENO 30											17:10~17:40 岡井 菜恵 UBOUND 30	
16:00	15:50~16:50 細川 慧子 かんたんバレエ											18:00~18:45 岡井 菜恵 OXIGENO 45	
17:00													
18:00													
19:00	19:00~19:45 RINA 骨盤ストレッチ		19:15~20:00 丸山 智則 シバム 45 NEW	19:30~20:00 岡井/藤井 TOPRIDE 30	19:30~19:40 西村 慶司 ボディコンバットテック	19:30~20:00 三島/藤井 TOPRIDE 30	19:00~21:00 田中 正之 キッズ空手	18:45~19:30 TOMO ベリーダンス	19:15~19:45 岡井/藤井 TOPRIDE 30	19:15~20:00 前川 真治 ボディメイクストレッチ	19:30~20:00 岡井菜恵 TOPRIDE 30		
20:00	20:00~20:45 RINA リトモス 45	20:30~21:00 岡井/藤井 TOPRIDE 30	20:15~21:00 丸山 智則 ボディアタック 45	20:30~21:00 岡井/藤井 TOPRIDE 30	20:45~21:15 藤井健人 TOPRIDE 30			19:45~20:30 JUNKO ZUMBA 45		20:15~21:00 前川 真治 シェイプアップエアロ			
21:00	21:05~21:50 平川 貴恵 UBOUND 45		21:15~22:00 小林 裕季 ZUMBA 45		20:50~21:50 平川 貴恵 ボディパンプ			20:45~21:45 平川 貴恵 ボディアタック		21:15~21:45 岡井 菜恵 ボディコンバット 30			
22:00	22:10~22:40 岡井 菜恵 OXIGENO 30		22:20~22:50 平川 貴恵 ボディパンプ 30		22:10~22:40 平川 貴恵 ボディアタック 30			22:00~22:30 平川 貴恵 ウェーブストレッチ		22:05~22:35 平川 貴恵 UBOUND 30			
23:00													
23:30													

♥ ... 初心者の方でも安心してお入りいただけます。

注: ボディパンプ、ウェーブストレッチ、TOPRIDE、UBOUND、青竹体操は定員制となります。

★ スタジオの担当者は都合により変更
する場合がございます。
ご了承くださいませ。
★ 祝日など特別プログラムとなる場合
もございます。その際はHPやフロント
にてご案内いたします。