

スタジオプログラム タイムスケジュール

2017年10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	ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操	ラジオ体操				
9:40	三島有里加 ウエーブストレッチ		篠原 里佳 シバムテック&30		山根 早紀子 OXIGENO45		大津 章代 KaQiLa ~カキラ~		大津 章代 KaQiLa ~カキラ~				ラジオ体操	
10:00													高石 祐子 アンチエイジングヨガ	
10:25	景山 加珠 はじめてエアロ		篠原 里佳 かんたんエアロ		三島 有里加 ボディコンバット 45		瀬上 昌哉 メガダンス 45		瀬上 昌哉 メガダンス 45					
11:00	景山 加珠 メガダンス 45	11:10~11:40 三島有里加 TOPRIDE 30												
11:10			11:45~12:30 RINA リトモス 45		11:40~12:40 大津 章代 KaQiLa ~カキラ~		11:45~12:30 瀬上 昌哉 ピラティス 45		11:45~12:30 瀬上 昌哉 ピラティス 45		11:20~12:20 西村 慶司 ボディパンス			11:30~12:30 高石 祐子 パワーヨガ
12:00	12:10~13:10 大津 章代 KaQiLa ~カキラ~		12:45~13:30 RINA 骨盤ストレッチ		13:00~13:45 RINA 骨盤ストレッチ		12:00~12:45 三島有里加 TOPRIDE 45		12:45~13:30 景山 加珠 リトモス 45	12:45~13:30 西村 慶司 TOPRIDE 45	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
13:00			13:50~14:35 小林 裕季 初級ステップス 45		14:00~14:45 RINA ZUMBA 45			13:45~14:30 景山 加珠 シェイプアップステップス		13:45~14:30 岡田 三和 easy ダンス				13:45~14:30 TOMO DISCO WORLD
14:00	13:30~14:00 西村 慶司 ボディパンス 30		14:50~15:35 小林 裕季 ZUMBA 45	14:50~15:20 三島有里加 TOPRIDE 30	15:00~15:30 丸山 智則 ボディパンス 30			14:45~15:30 Yu-ki 股関節ストレッチ		14:45~15:30 岡田 三和 Hip Hop Dance	14:45~15:30 西村 慶司 TOPRIDE 30			14:45~15:30 YUI 骨盤ストレッチ
15:00	14:20~15:05 西村 慶司 ボディコンバット 45		15:50~16:20 三島 有里加 ボディコンバット 30		15:45~16:30 丸山 智則 シバム 45			15:45~16:30 山根 早紀子 OXIGENO45		15:45~16:30 YUI 骨盤ストレッチ				15:50~16:35 西村 慶司 ボディパンス 45
16:00	15:20~16:20 細川 慧子 かんたんバレエ							17:00~18:00 Yu-ki キッズバレエ B						16:55~17:55 西村 慶司 ボディコンバット
17:00	17:00~18:00 岡田 三和 キッズダンス		17:00~18:00 Yu-ki キッズバレエ A											18:10~19:10 高石 祐子 リラックスヨガ
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		19:15~20:00 篠原 里佳 シェイプアップエアロ		19:00~21:00 田中 正之 キッズ空手	18:45~19:30 TOMO リラックスヨガ		18:30~19:15 小林 裕季 ミュージー Body Wave				
20:00	19:45~20:15 藤井健人 TOPRIDE 30		19:45~20:15 藤井健人 TOPRIDE 30		19:45~20:15 藤井健人 TOPRIDE 30			19:45~20:30 JUNKO ZUMBA 45	19:45~20:15 藤井健人 TOPRIDE 30	19:30~20:15 小林 裕季 ZUMBA 45	19:45~20:15 藤井健人 TOPRIDE 30			
21:00	20:00~20:45 RINA リトモス 45		20:15~21:00 丸山 智則 ボディアタック 45		20:15~21:00 篠原 里佳 ボディジャム 45			20:50~21:35 平川 貴恵 ボディパンス 45	20:45~21:30 藤井健人 TOPRIDE 45	20:35~21:20 平川 貴恵 UBOUND 45				
22:00	21:00~22:00 平川 貴恵 ボディアタック	20:45~21:30 藤井健人 TOPRIDE 45	21:15~22:00 小林 裕季 ZUMBA 45	20:45~21:30 藤井健人 TOPRIDE 45	21:15~22:00 丸山 智則 ボディアタック 45			21:55~22:40 平川 貴恵 ウエーブストレッチ 45	20:45~21:30 藤井健人 TOPRIDE 45	21:40~22:25 平川 貴恵 ボディアタック 45				
23:00	22:20~22:50 平川 貴恵 UBOUND 30		22:15~22:45 古谷 勇気 ストレッチボール 30		22:15~22:45 古谷 勇気 ストレッチボール 30									
23:30														

メンテナンス日

★ 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。

♥ ... 初心者の方でも安心してお入りいただけます。

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