

2021年8月 お盆タイムスケジュール

Studio program Time schedule



8/9(月)・祝		8/10(火)		8/11(水)		木曜日	8/13(金)		8/14(土)		8/15(日)			
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		
						メンテナンス日								
9:30~10:15 村上朱音				9:30~10:15 石神貴久			9:15~10:15 田中康二 ランニングセミナー 定員20名 参加費無料		9:15~9:45 荒木郁人 健康体操					
10:00 デトックスヨガ		9:45~10:30 篠原里佳		ボディバランス45					10:00~10:45 篠原里佳		10:00~10:45 小川富枝			
		Surf 美尻							Surf 美尻		アンチエイジングヨガ			
10:30~11:15 景山加珠	10:30~11:00 西村慶司			10:30~11:15 小林裕季					10:30~11:15 湯上昌哉					
11:00 リトモス45	SPRINT	10:45~11:30 篠原里佳		ZUMBA45					メガダンス45		11:00~11:45 篠原里佳		11:00~11:45 藤澤結加	
		シバム									シバム		パワーヨガ	
11:30~12:30 丸山西村		11:45~12:30 大竹里奈		11:30~12:15 大津章代	11:30~12:00 古谷勇氣				11:30~12:15 湯上昌哉					
12:00 ボディパンプ		体ほぐしストレッチ		KaQiLa~カキラ~	SPRINT				ピラティス45		12:00~12:45 丸山智則		12:00~12:45 丸山智則	
											ボディパンプ45		シバム	
12:45~13:45 丸山西村		12:45~13:30 大竹里奈		12:30~13:00 古谷勇氣					12:30~13:15 景山加珠		13:00~13:45 西村慶司		13:00~13:45 古谷勇氣	13:00~13:30 西村慶司
13:00 ボディステップ		ZUMBA45		UBOUND30					リトモス45		ボディステップ45		Surf Basic	SPRINT
				13:15~14:15 丸山古谷										
		13:45~14:30 小林裕季	13:45~14:15 古谷勇氣	ボディアタック					13:30~14:15 石神貴久	13:30~14:00 西村慶司	13:00~13:45 西村慶司			
14:00~14:30 古谷勇氣		美ユーターBody Wave	SPRINT						ZUMBA45	SPRINT	ボディステップ45			
UBOUND30											14:00~14:45 古谷勇氣		14:00~14:45 古谷勇氣	
14:45~15:30 古谷勇氣		14:45~15:45 西村古谷		14:30~15:15 古谷勇氣					14:30~15:00 石神貴久		ボディコンバット45		UBOUND45	
Surf Basic		ボディコンバット		Surf 美尻					ボディコンバット30				15:00~16:00 西村慶司	
											15:00~15:45 古谷勇氣		ボディコンバット	
				15:30~16:15 村上菜					15:15~16:00 山根早紀子		UBOUND45			
				ZUMBA45				OXIGENO45		16:00~16:30 古谷勇氣				
16:00~17:30 田中康二										SPRINT		16:15~17:15 古谷勇氣		
ランニングセミナー												ボディアタック		
定員20名										16:45~17:30 古谷勇氣				
参加費無料										Surf Basic				
		17:30~18:30 村上菜		17:30~18:30 村上菜				17:00~18:00						
		キッズダンス中級		キッズダンス中級				キッズバレエ						
										17:45~18:30 小林裕季				
										ZUMBA45				

営業時間9:00~20:00 期間中全種別の方が利用出来ます