

スタジオプログラム タイムスケジュール2021年8月

Studio program Time schedule



9:00	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日	
	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
9:30~10:15	村上 朱音												
10:00	デトックスヨガ	9:45~10:15 西村 慶司 ボディパンプ30	9:45~10:30 篠原 里佳 Surf Basic/美尻	8/3 Basic 8/10 美尻 8/17 Basic 8/24 美尻 8/31 Basic	9:30~10:15 石神 貴久 ボディバランス45			9:30~10:15 大津 章代 KaQiLa~カキラ~		9:15~9:45 荒木 郁人 健康体操			
10:30~11:15	景山 加珠	10:30~11:00 西村 慶司 SPRINT	10:45~11:30 篠原 里佳 シバム	10:45~11:15 西村 慶司 ストレッチ	10:30~11:15 小林 裕季 ZUMBA45			10:30~11:15 湯上 昌哉 メガダンス45		10:00~10:45 篠原 里佳 Surf Basic/美尻		10:00~10:45 小川 富枝 アンチエイジングヨガ	
11:00	リトモス45							11:30~12:15 大津 章代 KaQiLa~カキラ~		11:00~11:45 篠原 里佳 シバム		11:00~11:45 藤澤 結加 パワーヨガ	
11:30~12:15	大津 章代							12:30~13:00 古谷 勇気 UBOUND30		12:00~12:45 前原 照子 ストレッチヨガ		12:00~12:45 丸山 智則 シバム	
12:00	KaQiLa~カキラ~		11:45~12:30 大竹 里奈 体ほぐしストレッチ					13:15~14:00 古谷 勇気 Surf 美尻					
12:30~13:00	西村 慶司		12:45~13:30 大竹 里奈 ZUMBA45					13:30~14:15 石神 貴久 ZUMBA45		13:30~14:15 丸山 智則 ボディパンプ45		13:00~13:45 古谷 勇気 Surf Basic	13:00~13:30 西村 慶司 SPRINT
13:00	ボディステップ30							14:30~15:00 石神 貴久 ボディコンバット30	14:30~15:00 西村 慶司 ストレッチ	14:30~15:15 西村 慶司 ボディステップ45			
13:15~14:00	西村 慶司		13:45~14:30 小林 裕季 美ューティーBody Wave					15:15~16:00 山根 早紀子 OXIGENO45		15:30~16:15 古谷 勇気 ボディコンバット45		14:00~14:45 古谷 勇気 UBOUND45	
14:00	ボディコンバット45		14:45~15:30 古谷 勇気 Surf Basic					17:00~18:00		16:30~17:15 古谷 勇気 UBOUND45		15:00~16:00 西村 慶司 ボディコンバット	
14:15~14:45	古谷 勇気							キッズバレエ		17:30~18:00 古谷 勇気 SPRINT		16:15~17:15 古谷 勇気 ボディアタック	
14:15~14:45	古谷 勇気							18:30~19:15 TOMO ベリーダンス		18:15~19:00 古谷 勇気 Surf 美尻			
15:00	かんたんバレエ		16:00~16:45 y u k i かんたんバレエ					19:00~19:45 篠原 里佳 ボディバランス45	19:15~19:45 古谷 勇気 SPRINT	19:15~20:00 小林 裕季 ZUMBA45			
16:00								19:30~20:15 JUNKO ZUMBA45	19:30~20:00 西村 慶司 SPRINT				
17:00	キッズダンス初級		17:30~18:30 村上 菜 キッズダンス中級					20:00~20:45 篠原 里佳 ボディジャム45					
17:00~18:00	村上 菜							20:30~21:15 西村 慶司 ボディパンプ45					
19:00	UBOUND45	19:15~19:45 丸山 智則 SPRINT	19:00~19:45 古谷 勇気 Surf Basic	19:15~19:45 大竹 里奈 体ほぐしストレッチ				21:00~21:45 丸山 智則 ボディアタック45					
20:00	ボディステップ45	20:00~20:45 古谷 勇気 Surf 美尻	20:00~20:45 大竹 里奈 筋コンディショニング 変更	バーベルや重りを 使いながら健康的 な体作りを目指す クラス									
21:00	ボディコンバット45		21:00~21:45 小林 裕季 ZUMBA45	21:00~21:30 古谷 勇気 TOPRIDE30									
22:00								21:30~22:15 西村 慶司 ボディコンバット45					

メンテナンス日

プログラムの色分け

- コンディショニング
- ダンス
- ハード・燃焼
- 専用器具

★ご参加の際は体調管理を十分に行い、次の症状がある方は参加をお控えください。
また、レッスン中は周囲の方と2メートルの間隔を確保し、掛け声、ハイタッチなどはご遠慮ください。
・風邪の症状や37.5度以上の熱がある方
・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさがある方
・咳、痰、胸部不快感のある方