

スタジオプログラム タイムスケジュール2021年9月

Studio program Time schedule



	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
9:00													
9:30~10:15	村上 朱音				9:30~10:15 石神 貴久			9:30~10:15 大津 章代		9:15~9:45 荒木 郁人 健康体操			
10:00	デトックスヨガ	9:40~10:10 西村 慶司 ボディパンプ30 変更	9:45~10:30 篠原 里佳	9/7 Basic 9/14 美尻 9/21 Basic 9/28 美尻				KaQiLa~カキラ~			9/4 Basic 9/11 美尻 9/18 Basic 9/25 美尻		
10:30~11:15	景山 加珠	10:30~11:00 西村 慶司	10:45~11:30 篠原 里佳		10:30~11:15 小林 裕季			10:30~11:15 湯上 昌哉		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	SPRINT	10:45~11:30 篠原 里佳	10:45~11:15 西村 慶司	ZUMBA45			メガダンス45		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				11:30~12:15 大津 章代			11:30~12:15 湯上 昌哉				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		KaQiLa~カキラ~			12:30~13:00 古谷 勇気		12:00~12:45 前原 照子 ストレッチヨガ			
12:30~13:00	西村 慶司		12:45~13:30 大竹 里奈		12:30~13:00 古谷 勇気			12:30~13:15 景山 加珠					
13:00	ボディステップ30		ZUMBA45		UBOUND30			リトモス45					
13:15~14:00	西村 慶司				13:15~14:00 古谷 勇気								
14:00	ボディコンパクト45		13:45~14:30 小林 裕季		Surf 美尻			13:30~14:15 石神 貴久		13:30~14:15 丸山 智則 ボディパンプ45			
14:15~14:45	古谷 勇気		美ューティーBody Wave					ZUMBA45					
15:00	Surf Basic		14:45~15:30 古谷 勇気					14:30~15:00 石神 貴久	14:30~15:00 西村 慶司	14:30~15:15 西村 慶司 ボディステップ45			
15:00~15:45	元木 慧子		Surf Basic					15:15~16:00 山根 早紀子		15:30~16:15 古谷 勇気 ボディコンパクト45			
16:00	かんたんパレエ				15:15~16:00 村上 菜			ZUMBA45		16:30~17:15 古谷 勇気 UBOUND45			
16:00~16:45			16:00~16:45 y u - k i							17:30~18:00 古谷 勇気 SPRINT			
17:00			かんたんパレエ							18:15~19:00 古谷 勇気 Surf 美尻			
17:00~18:00	村上 菜				17:30~18:30 村上 菜			17:00~18:00					
18:00	キッズダンス初級				キッズダンス中級			キッズパレエ					
19:00													
19:00~19:45	村上 菜		19:00~19:45 古谷 勇気		19:00~19:45 篠原 里佳			18:30~19:15 TOMO					
	UBOUND45	19:15~19:45 丸山 智則	Surf Basic	19:15~19:45 大竹 里奈	ボディバランス45	19:15~19:45 古谷 勇気		バリーダンス		19:15~20:00 小林 裕季			
		SPRINT		体ほぐしストレッチ		SPRINT				ZUMBA45			
20:00								19:30~20:15 JUNKO	19:30~20:00 西村 慶司				
20:00~20:45	丸山 智則	20:00~20:45 古谷 勇気	20:00~20:45 大竹 里奈		20:00~20:45 篠原 里佳	20:00~20:45 古谷 勇気		ZUMBA45	SPRINT				
	ボディステップ45	Surf 美尻	筋コンディショニング		ボディジャム45	Surf 美尻							
21:00								20:30~21:15 西村 慶司					
21:00~21:45	古谷 勇気		21:00~21:45 小林 裕季	21:00~21:30 古谷 勇気	21:00~21:45 丸山 智則			ボディパンプ45					
	ボディコンパクト45		ZUMBA45	TOPRIDE30	ボディアタック45								
22:00								21:30~22:15 西村 慶司					
								ボディコンパクト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