

スタジオプログラム タイムスケジュール 2020年1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	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		ラジオ体操		ラジオ体操			ラジオ体操					
9:40~10:10	景山 加珠 はじめてエアロ		篠原 里佳 はじめてエアロ		山根 早紀子 OXIGENO45			大津 章代 KaQiLa~カキラ~ 首、肩関節改善		健康体操		生熊 恵理 アンチエイジングヨガ	
10:25~10:55	景山 加珠 エンジョイエアロ	10:25~10:55 西村 慶司 ボディパンプ30	10:45~11:30 篠原 里佳 シバム	10:00~10:30 西村 慶司 TOPRIDE30	10:40~11:25 小林 裕季 ZUMBA45			10:45~11:30 湯上 昌哉 メガダンス45		9:55~10:40 篠原 里佳 ボディバランス45		10:45~11:45 生熊 恵理 パワーヨガ	
11:10~11:55	景山 加珠 リトモス45	11:15~11:45 西村 慶司 バイクトレーニング	11:45~12:30 大竹 里奈 骨盤ストレッチ	10:50~11:20 西村 慶司 ボディコンバット30	11:40~12:25 大津 章代 KaQiLa~カキラ~ 腰痛改善			11:45~12:30 湯上 昌哉 ピラティス45	11:45~12:30 平川 貴恵 Surf Basic	10:55~11:40 景山 加珠 メガダンス45	11:00~11:45 篠原 里佳 Surf Basic		
12:10~13:10	大津 章代 KaQiLa~カキラ~ 股関節改善		12:45~13:30 大竹 里奈 ZUMBA45		12:40~13:25 大竹 里奈 ボディメイクストレッチ			12:45~13:30 景山 加珠 リトモス45	変更	11:55~12:55 高石 祐子 ストレッチヨガ	変更	12:00~12:30 川植 雅 ZUMBA30	12:00~12:30 西村 慶司 TOPRIDE30
13:25~14:10	西村 慶司 ボディコンバット45	13:25~14:10 平川 貴恵 Surf Basic	13:45~14:30 丸山 智則 ボディパンプテック&30	13:45~14:30 小林 裕季 Surf Basic	13:40~14:25 大竹 里奈 ダンスフィットネス			13:45~14:15 平川 貴恵 シバム30		13:10~13:55 西村 慶司 ボディコンバット45		12:45~13:15 川植 雅 UBOUND30	13:00~13:45 TOMO ベリーダンス
14:30~15:00	平川 貴恵 UBOUND30		14:45~15:30 小林 裕季 美ューティーBody Wave		14:40~15:25 y u - k i 股関節ストレッチ			14:30~15:00 平川 貴恵 ボディパンプ30		14:10~15:10 平川 貴恵 ボディアタック		13:30~14:15 西村 慶司 ボディパンプ45	14:00~14:45 古谷 勇気 Surf Basic
15:20~16:20	元木 慧子 かんたんバレエ		15:45~16:45 y u - k i かんたんバレエ		15:40~16:25 村上 菜 ZUMBA45			15:15~15:45 石神 貴久 ボディコンバット30	15:15~15:45 平川 貴恵 ウェーブストレッチ	14:15~15:00 小林 裕季 Surf Basic		14:30~15:15 西村 慶司 ボディコンバット45	
17:00~18:00	村上 菜 キッズダンス初級		17:00~18:00 キッズバレエA		17:30~18:30 村上 菜 キッズダンス中級			16:00~16:45 山根 早紀子 OXIGENO45		15:25~16:10 小林 裕季 美ューティーBody Wave		15:30~16:15 丸山 智則 ボディーステップ45	
18:30~19:00	丸山 智則 ボディーステップ30		18:30~18:45 川植 雅 みんなで美脚トレーニング		18:45~19:00 古谷 勇気 みんなで脂肪燃焼			17:00~18:00 キッズバレエB		16:25~17:10 小林 裕季 ZUMBA45		16:30~17:15 丸山 智則 ボディアタック45	
19:15~20:00	古谷 勇気 UBOUND45	19:30~20:00 武内 友美 ボディパンプ30	19:15~20:00 丸山 智則 シバム	19:15~20:00 古谷 勇気 Surf Basic	19:15~20:00 篠原 里佳 ボディバランス45	19:20~19:50 古谷 勇気 TOPRIDE30		18:45~19:30 TOMO ベリーダンス	18:40~19:25 平川 貴恵 Surf Basic	17:15~17:45 古谷 勇気 TOPRIDE30			
20:15~21:00	古谷 勇気 ボディアタック45	20:15~21:00 平川 貴恵 Surf Basic	20:15~21:00 丸山 智則 ボディパンプ45	20:20~20:50 古谷 勇気 TOPRIDE30	20:15~21:00 篠原 里佳 ボディジャム45	20:20~20:50 古谷 勇気 TOPRIDE30		19:45~20:30 JUNKO ZUMBA45	19:45~20:15 西村 慶司 TOPRIDE30	17:25~18:10 武内 友美 ボディパンプ45	変更		
21:15~22:00	武内 友美 ボディコンバット45	21:15~21:45 古谷 勇気 TOPRIDE30	21:15~22:00 小林 裕季 ZUMBA45	21:15~21:45 武内 友美 ボディコンバット30	21:15~22:00 丸山 智則 ボディアタック45	21:20~22:05 篠原 里佳 Surf Basic		20:45~21:15 西村 慶司 ボディパンプ30		18:25~19:10 川植 雅 UBOUND45			
22:15~22:45	小林 裕季 3D30		22:15~22:45 小林 裕季 3D30		22:15~22:45 古谷 勇気 UBOUND30			21:30~22:30 西村 慶司 ボディコンバット					
23:00													

メンテナンス日

📖 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、バイクトレーニング、UBOUND、青竹体操、VIPR WORKOUT、Surf Basic/美尻、Bスタジオのボディコンバット、ボディアタック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,FB,LINE,フロントにてご案内いたします。
★変更 は前月から変更されたプログラムです。