

スタジオタイムスケジュール

2020年 4月～

※期間内でも適時変更する場合がございます。

時間	月		火		水		木		金		土		日		
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	
OPEN 9:30															
10:00															
:30	10:00～11:00 骨盤ヨガ Ami 【25名】	10:15～11:00 フットセラピー& ポディシェイプ45 近藤 純子 【15名】	10:00～11:00 ピラティス 河村 美千江 【25名】	10:15～11:00 アクティブストレッチ 太田 興 【15名】	10:00～10:45 バレトン ゆうみ 【30名】	10:00～11:00 パワーピラティス TAKAYO 【15名】	10:00～10:45 体調改善エクササイズ 小椋 かおり 【25名】		10:00～11:00 スタンダードヨガ 武田 みどり 【25名】						10:00～11:00 アロマヨガ 勝川 美紀 【15名】
11:00															
:30	11:15～12:15 パワースタイルヨガ Ami 【25名】	11:15～12:00 かんたんエアロ &ストレッチ 近藤 純子 【20名】	11:15～12:00 Workout 【20名】 太田 興		11:00～11:45 ベリーダンス ピギナー ゆうみ		11:00～12:00 GROUP CENTERGY 露久保 潤 【25名】	11:00～11:45 筋トレ スタンダード 井上 啓貴 【15名】	11:15～12:15 SALSATION® MAIKA 【30名】	11:30～12:15 美BODY Workout RIEKO 【10名】	11:00～11:45 バラエティー	11:00～11:45 バレトン 神原 美結 【20名】	11:15～12:15 ヒップアップ トレーニング 牧野 智基 【25名】		
12:00															
:30			12:15～13:00 GROUP FIGHT45 井上 啓貴 【30名】		12:00～12:45 MEGA DANZ 坂田 浩子 【30名】		12:15～13:00 バレトン 栗山 智光 【30名】		12:30～13:15 ダンスエアロ RIEKO 【30名】		12:00～12:45 BODYメンテナンス 栗山 智光 【25名】	12:00～12:45 BAILA BAILA 神原 美結 【20名】			
13:00															
:30	12:30～13:15 カーディオキック NAO 【30名】					12:30～13:00 ヒップ&ウエストEX 太田 興 【15名】							12:30～13:30 バラエティー		
14:00															
:30			13:15～14:00 HIP HOP MEGUMI 【30名】		13:15～14:00 RITMOS45 坂田 浩子 【30名】		13:15～14:00 MEGA DANZ YUKIKO 【30名】			13:30～14:30 リラクソヨガ 松下 京美 【25名】		13:00～14:00 RITMOS 栗山 智光 【30名】			
15:00															
:30		14:30～15:15 リンパトリートメント NAO 【15名】	14:15～15:00 エンジョイエアロ 中川 美津子 【30名】	14:30～16:00 太極拳 スクール 杉村 順子 *体験可 詳しくはスタッフまで	14:15～15:00 DANCEエアロ NAO 【30名】	14:30～15:15 筋トレスタンダード 井上 啓貴 【15名】	14:20～15:05 GROUP groove YUKIKO 【30名】		14:45～15:30 ZUMBA YUKI 【30名】		14:15～15:15 姿勢改善 エクササイズ 山崎 謙介 【25名】	14:20～15:05 ストレッチ45 井上 啓貴 【15名】			14:00～14:45 バレトン 都 美香 【30名】
16:00															
:30	15:00～15:45 MEGA DANZ 三水 菜帆 【30名】	15:30～16:30 からだパー NAO 【10名】													
17:00															
:30			16:45～17:30 KIDS DANCEスクール ※小学校クラス MEGUMI							16:00～16:45 フィットネスパワーヨガ 太田 興 【25名】	16:15～17:05 キッズバレエ スクール 宇佐見 真理 ※年長～小学校クラ				15:00～16:00 美ヨガ 都 美香 【25名】
18:00															
:30															
CLOSE 19:00															

レッスンは別紙をご確認ください。

レッスンは別紙をご確認ください。

レッスンは別紙をご確認ください。

月3回

新規・変更箇所
スクール