

R5年7月～

スタジオレッスン タイムスケジュール

エアロ系	マット系	ダンス系	格闘技系	スタッフレッスン
------	------	------	------	----------

		9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30
月	スタジオ		アンチエイジングヨガ 神田 9:50~10:50		コア・ストレッチ体操 あだち 11:10~12:10				ひきしめ ボディ 12:55~ 13:25	ストレッチ	ダンスシェイプ あだち 14:00~15:00							キッズダンス MAYU 17:00~18:00			サーキット トレーニング 18:45~ 19:15	コンディショニング I70 あだち 19:30~20:20		
	控室																							
休館日																								
水	スタジオ		かんたんエアロ 今西 10:15~11:05		ゆがみリセット 神田 11:20~12:20				ヨガ 榎本 12:45~13:45		ハワイアンフラ 岡本 14:00~15:00													
	控室				リラックスヨガ 大久保 11:15~12:15																			
木	スタジオ		コア・ストレッチ体操 あだち 10:00~11:00		アンチエイジングエアロ あだち 11:15~12:15		ゆがみリセット 神田 12:30~13:30			バレトン ソールシンセシス 内藤 13:50~14:40		ひきしめ ボディ 15:00 ~15:30	ストレッチ								脂肪燃焼ボクシング 鈴木 19:00~19:45	ZUMBA 湊 20:00~20:45		
	控室								いきいき椅子ヨガ 辻 13:00~13:45													リンパピラティス 湊 19:00~19:50		
金	スタジオ		ヨガ 榎本 10:00~11:00		かんたんエアロ 仙賀 11:15~12:05								ゆがみリセット ピラティス 神田 15:00~16:00					キッズダンス HAYATO 17:00~18:00					引締めステップ 芝田 19:50~20:40	
	控室		ピラティス 岩浪 9:40~10:30																					
土	スタジオ		コンディショニング ボール あだち 10:00~10:50		はじめてエアロ あだち 11:10~12:00				ピラティス 和田野 13:00~13:50		ZUMBA 和田野 14:05~14:50													ハワイアンフラ レイオフレナフラススタジオ 18:30~19:30
	控室																							

スタッフレッスン ○月曜 ひきしめボディ・ストレッチ 12:55~13:45 ○木曜 ひきしめボディ・ストレッチ 15:00~15:50
 ○月曜 サーキットトレーニング 18:45~19:15