

R6年4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ⅠⅡ★ 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	◎	かんたんエアロ★ 井上 19:55~20:45		
	控室							いきいき椅子ヨガ 辻 13:00~13:45														ピラティス 井上 18:55~19:45		
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
サーキットトレーニング 18:45~19:15