

2021年10月～スタジオタイムスケジュール

曜日	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	
10:00		9:45~10:15 ストレッチ+筋トレ			9:45~10:15 ストレッチ+筋トレ		休館日 ※第一木曜日の 中止とさせていただきます。		9:45~10:15 ストレッチ+筋トレ					
11:00	10:30~11:15 ビギナーエアロ 高橋(淳)	10:30~11:15 マッスルシェイブ 瀬畑	10:30~11:15 美姿勢ストレッチ 菊地	10:30~11:15 グループファイト HITOMI	10:30~11:15 ヨガ 谷沢	10:30~11:15 STEP1 間中		10:30~11:15 ヨガピラティス 鈴木(喜)	10:30~11:15 グループグルーヴ TOKU		10:00~10:30 ストレッチ+筋トレ		10:30~11:15 グループファイト Ricardo	
12:00	11:45~12:30 ヨガ 新井	11:45~12:30 グループブラスト YUKO	11:45~12:30 グループセンチジャー HITOMI	11:45~12:30 RITMOS 吉田	11:45~12:30 骨盤リセット 石崎	11:45~12:30 RITMOS 秋澤		11:45~12:30 フラダンス 塩原	11:45~12:30 ビギナーSTEP 鈴木(喜)		11:30~12:15 ヨガ 刈屋		11:30~12:15 ビギナーエアロ 徳島	
13:00	13:00~13:45 シェイブ 新井	13:00~13:45 ローインパクト 沼尻	13:00~13:45 ピラティス 山本	13:00~13:45 協業シェイブボクシング 高橋(光)	13:00~13:45 気功太極拳 越後	13:00~13:45 グループセンチジャー NANAMI		13:00~13:45 ピギナーエアロ 仲三河	13:00~13:45 グループファイト Ricardo		12:30~13:15 ZUMBA 石崎		13:00~13:45 Hi&Low 川田	
14:00											13:30~14:15 ポルドブラ 石崎			
15:00	14:10~14:55 グループセンチジャー HITOMI	14:10~14:55 ビギナーSTEP 沼尻	14:15~15:00 ピギナーエアロ 瀬畑	14:15~15:00 バランスコーディネーション 長谷川	14:15~15:00 ヨガ 熊倉	14:15~14:45 グループブラスト YUKO		14:15~15:00 Hi & Low 中村(道)	14:15~15:00 美姿勢ストレッチ 菊地		14:45~15:15 コアシェイブ	14:45~15:30 RITMOS 秋澤	14:15~15:00 グループグルーヴ Ricardo	
16:00		15:15~16:00 はじめてジャズダンス 成田											15:15~16:00 グループブラスト NANAMI	
17:00													16:00~16:45 ヨガ 谷沢	16:15~17:00 グループセンチジャー NANAMI
18:00														
19:00	19:00~19:45 骨盤ナビ 高橋(淳)	19:00~19:45 グループブラスト NANAMI	19:00~19:30 マッスルシェイブ	19:00~19:45 グループファイト Ricardo	19:00~19:45 ポルドブラ/ピラティス 菊池	19:00~19:45 グループグルーヴ Ricardo					色について			
20:00		20:00~20:45 グループセンチジャー NANAMI	20:00~20:45 ヨガ 中村(光)	20:00~20:45 ZUMBA 秋澤	20:00~20:45 ラテンエアロ 菊池	20:00~20:45 協業シェイブボクシング 高橋(光)		20:00~20:30 マッスルシェイブ	20:00~20:45 グループセンチジャー HITOMI		レッスン 変更	時間変更		
21:00											水曜日 19:00~19:45 1・3・5週目 ポルドブラ 2・4週目 ピラティス			

- レッスン終了後はスタジオ清掃のため、連続して受けられる際は一度ご退室をお願いします。
- インストラクターやレッスンが変更となる場合もございます。予めご了承下さい。
- レッスン開始後の入退場は安全の為、ご遠慮下さい。(体調不良等、やむをえない場合は除きます。)
- 各クラス、**定員25名**までとなります。

- 整理券について、下記をご確認ください。
- 整列・配布場所：各スタジオ前
- 整列開始：レッスン開始35分前
- 配布開始：レッスン開始30分前