

sopraグランデュオ蒲田タイムスケジュール2017年8月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:00					7/22(土)より担当者変更(8/5・12・19は代行となります)		
10:30	10:15~11:05 リラックスヨガ 福田 美鈴	10:15~11:05 協栄シェイプ ボクシング 高田 まゆみ	10:15~11:05 リラックスヨガ 三船 麻里子	10:15~11:05 スリムフローヨガ 谷野 智子	10:15~11:05 パワーヨガ SATOKA	10:15~11:05 ピラティス ヴェルデひとみ	10:15~11:05 ピラティス 山路 さなえ
11:00							
11:30	11:15~12:05 バレエ 福田 美鈴	11:15~12:05 ピラティス yoriko	11:15~12:05 Figure 8 KEIKO	11:15~12:05 RPBコントロール 齋藤由香里	11:15~12:05 モムチャン ダイエット atsu	11:15~12:05 協栄シェイプ ボクシング 高田 まゆみ	11:15~12:05 モナリザ 〈むくみ・たるみ予防〉 MIKA
12:00							
12:30	12:15~13:05 ZUMBA YUMI	12:15~13:05 パワーヨガ yoriko	12:15~13:05 骨盤エクササイズ 加藤 敬子	12:15~13:05 モナリザ 〈むくみ・たるみ予防〉 古森美紀	12:15~13:05 フラダンス 福岡真紀子	12:15~13:05 美軸ライン エクササイズ 香取 知里	12:15~13:05 ストライキング フィットネス 川村 映美子
13:00							
13:30	13:15~14:05 モナリザ 〈むくみ・たるみ予防〉 Hana	13:15~14:05 モナリザ 〈むくみ・たるみ予防〉 yoriko	13:15~14:05 ピラティス 今井 しのぶ	13:15~14:05 ピラティス 石川 和江	13:15~14:05 ZUMBA 尾島 真理	13:15~14:05 ZUMBA YUMI	13:15~14:05 ChoreoSpirals 〈全身ストレッチ〉 能見 章子
14:00							
14:30	14:15~15:25 有料 フラダンス	14:15~15:05 RPBコントロール 齋藤由香里	14:15~15:05 ChoreoSpirals 〈全身ストレッチ〉 今井 しのぶ	14:15~15:25 有料 ピラティス	14:15~15:05 美軸ライン エクササイズ 香取 知里	14:15~15:05 美軸ライン ストレッチ 岡本 麻貴	14:15~15:05 リラックスヨガ 三村 美穂
15:00							
15:30					15:15~16:05 リラックスヨガ 山口 明子	15:15~16:05 ルーシーダットン 〈タイ式ヨガ〉 能見 章子	15:15~16:05 ZUMBA 能見 章子
16:00							
16:30				キッズスクール チアダンス (初級)		16:15~17:05 骨盤エクササイズ 加藤 敬子	16:15~17:05 ピラティス Hiromi
17:00							担当者変更
17:30		17:20~18:10 フラダンス 篠田美奈	NEW (8/9・16・30は 代行となります)	キッズスクール チアダンス (中上級)	キッズスクール 空手	17:15~18:05 バレエ 能見 章子	17:15~18:05 パワーヨガ 杉本 麻衣
18:00						担当者変更(8/20は代行となります)	
18:30	18:20~19:10 パワーヨガ 山口 隆子	18:20~19:10 リラックスヨガ 片倉 由紀	18:20~19:10 Figure 8 茅切 あかね	18:20~19:10 ピラティス 畠山 和江	18:20~19:10 骨盤エクササイズ 平綿 香	18:15~19:05 ChoreoSpirals 〈全身ストレッチ〉 今井 しのぶ	18:15~19:05 リラックスヨガ 伊藤 恵美子
19:00			担当者変更(8/3・24は代行となります)				
19:30	19:20~20:10 ピラティス 平綿 香	19:20~20:10 モナリザ 〈むくみ・たるみ予防〉 MIKA	19:20~20:10 ピラティス 平綿 香	19:20~20:10 リラックスヨガ 稲田 愛	19:20~20:10 パワーヨガ 定塚 陽子	19:15~20:05 リラックスヨガ 渡 美樹	19:15~20:05 RPBコントロール 佐久間由佳
20:00							
20:30	20:20~21:10 RPBコントロール 大塚千草	20:20~21:10 美軸ライン エクササイズ 香取 知里	20:20~21:10 リラックスヨガ 杉本 麻衣	20:20~21:10 RPBコントロール 村椿 ひとみ	20:20~21:10 ピラティス 沼田 尚子		
21:00							
21:30	21:20~22:10 ZUMBA YUMI	21:20~22:10 Figure 8 茅切 あかね		21:20~22:10 ZUMBA 能見 章子	21:20~22:10 Re : style 〈骨格メイク〉 平綿 香		
22:00							