

# sopraグランデュオ蒲田タイムスケジュール2020年4月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	11:10までに変更 10:15~11:15	11:10までに変更 10:15~11:15	11:10までに変更 10:15~11:15	11:10までに変更 10:15~11:15	11:10までに変更 10:15~11:15	11:10までに変更 10:15~11:15	11:10までに変更 10:15~11:15
10:30	モナリザ MIKA	ZUMBA YUMI	リラックスヨガ 三船 麻里子	BODY PUMP 高津 泉	美軸ライン エクササイズ fujico	ピラティス フロースタート ヴェルデ ひとみ	BODY PUMP 山田 芳彰
11:00	12:25までに変更 11:30~12:30	12:25までに変更 11:30~12:30	11:30~12:20 美コア リズムシェイプ 栗原	12:25までに変更 11:30~12:30	12:25までに変更 11:30~12:30	12:25までに変更 11:30~12:30	12:25までに変更 11:30~12:30
11:30	ピラティス フロースタート 石川 和江	momchan フィットネス YUMI		リラックスヨガ 井上 美保子	BODY PUMP 工藤 淳美	ZUMBA YUMI	パワーヨガ 浅枝 文子
12:00	13:40までに変更 12:45~13:45	13:40までに変更 12:45~13:45	12:40~13:10 BODY PUMP 工藤 淳美	13:40までに変更 12:45~13:45	13:40までに変更 12:45~13:45	13:40までに変更 12:45~13:45	13:40までに変更 12:45~13:45
12:30	ZUMBA YUMI	パワーヨガ yoriko	14:25までに変更 13:30~14:30	ピラティスフロー 佐藤一美	フラダンス 福岡真紀子	美軸ライン エクササイズ 香取 知里	BODY COMBAT NAOYA
13:00		14:55までに変更 14:00~15:00	モナリザ 桐間 ありさ		14:55までに変更 14:00~15:00	14:55までに変更 14:00~15:00	
13:30		ピラティスフロー yoriko		BODY COMBAT NAOYA	ZUMBA 和田 節子	Active Flow Yoga 小澤	14:00~14:50 美コア リズムシェイプ 栗原
14:00	短期有料 フラダンス		14:45~15:45			16:10までに変更 15:15~16:15	
14:30		15:15~16:15	momchan フィットネス YUMI		15:15~16:15	17:25までに変更 16:30~17:30	15:15~16:00 ヨガコロオ 栗原
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30	18:40までに変更 17:45~18:45	18:40までに変更 17:45~18:45	19:40までに変更 18:45~19:45	19:20までに変更 18:25~19:25	18:40までに変更 17:45~18:45	18:40までに変更 17:45~18:45	18:40までに変更 17:45~18:45
18:00	ZUMBA 岩崎 友美	リラックスヨガ 片倉 由紀			BODY COMBAT 佐藤 舞	パワーヨガ のりこ	ZUMBA 能見 章子
18:30	19:55までに変更 19:00~20:00	19:55までに変更 19:00~20:00		ピラティス フロースタート 畠山 和江	19:55までに変更 19:00~20:00		
19:00	ピラティスフロー 平綿 香	ZUMBA Yume	BODY PUMP 小澤	20:20までに変更 19:40~20:25 LESMILLS BARRE 佐藤 友美	パワーヨガ ヨーコ	19:00~19:50 美コア リズムシェイプ 栗原	19:00~20:00 Active Flow Yoga 小澤
19:30	20:55までに変更 20:15~21:00 LESMILLS BARRE 佐藤 友美	21:10までに変更 20:15~21:15	20:55までに変更 20:00~21:00	20:20までに変更 20:40~21:25	21:10までに変更 20:15~21:15		
20:00		ピラティス フロースタート 前川 尚子	BODY COMBAT NAOYA				
20:30				ヨガコロオ 栗原			
21:00	21:15~22:15		21:15~22:15				
21:30	BODY COMBAT NAOYA	21:30~22:30	Active Flow Yoga 小澤	21:40~22:40	21:30~22:30		
22:00		BODY PUMP 小澤		ZUMBA 能見 章子	ピラティスフロー 前川 尚子		
22:30							

- ・スケジュールに変更がある場合は、原則1ヶ月前に発表致します。施設内の掲示板、HPをご確認の上ご参加下さい。
- ・レッスン開始15分以降のスタジオ入場は、安全上の理由につきご遠慮下さい。
- ・スタジオ内は、フタ付きのペットボトル等にて水分補給を行って下さい。(ガラス製を除く)
- ・携帯電話をスタジオ内へのお持込みの際は着信音や振動に十分ご注意ください。
- ・荷物等による場所取りは、他のお客様のご迷惑ほか、盗難防止のためご遠慮下さい。
- ・プログラム名称は、効果を保証するものではありません。
- ・プログラムは変更となる場合がございます。
- ・BODY PUMPのみ定員が28名となります。