

# 8月スタジオプログラム タイムスケジュール

	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
7:00		NEW					
7:30		7:15~8:00 スリムフローヨガ 荒木 ひとみ		7:15~8:00 パワーヨガ 荒木 ひとみ			
8:00							
8:30							
9:00							WEB 9:00~9:45 BODY COMBAT 白石 周史
9:30							
10:00	WEB	10:00~10:45 バレトン 満生 恒太郎			10:00~10:45 モナリザ MIKA	10:00~10:45 リラックスヨガ 菅野 有希	
10:30	10:15~11:00 ZUMBA IZUMI		10:15~11:00 フラダンス 松本 久美子	10:15~11:00 フラダンス 山田 弘美			
11:00		11:00~11:45 エアロビクス ライト 満生 恒太郎				WEB	11:00~11:45 太極拳 中島 和代
11:30	11:15~12:00 ルーシーダットン くむら みわ		11:20~12:05 エアロビクス 清水 麻衣子	11:20~12:05 ヘルピック ストレッチ Kaori			
12:00		12:00~12:45 ヨガ 【Flexibility】 満生 恒太郎		WEB	12:00~12:45 コアピラティス 尚武	WEB	12:00~13:00 アニマルフロー Mica
12:30	12:15~13:00 HIIT THE BEAT MAKI		12:25~13:10 スリムフローヨガ 菅野 有希	12:25~13:10 BODY COMBAT 白石 周史		12:10~12:55 BODY COMBAT 宮田 茜	
13:00		13:20~14:05 HIPHOP CAORI			13:00~13:45 バレエ 優子	13:15~14:15 BODY BALANCE 宮田 茜	13:15~14:00 骨格メイク~ Re'style~ 津嶋 恵利子
13:30	13:15~14:00 BODY BALANCE 田島 桃子		13:30~14:15 ベリーダンス Marie	13:30~14:15 Figure 8 TAKAKO			WEB
14:00	WEB			WEB	14:00~14:45 J-POP DANCE GROOVE さわちん		14:15~15:15 RITMOS Sae
14:30	14:15~15:00 RITMOS IZU	14:25~15:10 BODY ATTACK 宮下 美紀	14:30~15:15 ファイティング エクササイズ 井上 勇一	14:30~15:15 ZUMBA TAKAKO		14:30~15:15 Figure 8 SONOMI	
15:00					15:00~15:45 BODY COMBAT 宮田 茜		
15:30						15:30~16:15 ZUMBA 宮崎 淑子	15:30~16:15 ピラティス 菊池 智子
16:00			15:30~16:15 K-POP DANCE GROOVE チェ ユンテ				
16:30							
17:00						16:30~17:15 POP ピラティス Yuki	16:30~17:15 BODY JAM FUMI
17:30							WEB
18:00						17:30~18:15 HIIT THE BEAT Yuki	17:30~18:15 BODY ATTACK FUMI
18:30		18:00~18:50 K-POP 短期有料スクール チェ ユンテ	WEB		18:30~19:15 ファイティング エクササイズ 松本 彩	高円寺店会員様のみ ご参加いただけます。	
18:30	18:30~19:15 ベリーダンス TOMOMI		18:30~19:15 ZUMBA Sae				
19:00		19:05~19:50 K-POP DANCE GROOVE チェ ユンテ		19:00~19:45 BODY ATTACK 宮田 茜		全会員様ご参加いただけます。 スタッフ受付時間外の為、 スパーマスター会員・他店舗 利用・法人利用のお客様の <b>15時~16時</b> の入退館受付はできかねます。	
19:30	19:30~20:15 リラックスヨガ 小林 賀章		19:35~20:20 骨盤エクササイズ 鳥越 玲子	19:30~20:15 股関節ストレッチ 田畑 幸一			
20:00		20:05~20:50 BOKWA 栗原 浩一		20:00~20:45 リラックスヨガ 小林 賀章			
20:30	20:30~21:15 J-POP DANCE GROOVE 石川 文基		WEB		20:30~21:15 ジャズダンス 田畑 幸一		
21:00		21:05~21:50 BOKWA Punch&Strike 栗原 浩一	20:45~21:30 BODY COMBAT 白石 周史	21:00~21:45 HIIT THE BEAT NAO			
21:30							
22:00							