

ライトジム高円寺タイムスケジュール(時短営業版)

	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
9:00							WEB
9:30						09:30~10:15 リラックスヨガ 菅野 有希	09:30~10:15 BODY COMBAT 白石 周史
10:00							
10:30	10:10~10:55 ZUMBA IZUMI	10:15~11:00 リラックスヨガ 満生 恒太郎	10:15~11:00 MOMCHANG FITNESS 【CORE】 栗原 きみ	10:15~11:00 フラダンス 山田 弘美	10:30~11:15 骨盤引締め ピラティス 葉月 ちひろ	WEB	
11:00						11:00~11:45 ZUMBA 岩崎 友美	11:00~11:45 リラックスヨガ 植原 きえ
11:30	11:15~12:00 シェイプ ボクシング 久我 千代子	11:20~12:05 バレトン 満生 恒太郎	11:30~12:15 エアロビクス 清水 麻衣子	11:30~12:15 ベルビク ストレッチ Kaori	11:45~12:25 MOMCHANG FITNESS 【CORE】 鈴木 結花		
12:00							
12:30	12:20~13:05 バレエ 優子	12:35~13:20 エアロビクス 雨宮 彩乃	12:45~13:30 リラックスヨガ 菅野 有希	12:45~13:30 BODY COMBAT 白石 周史	12:45~13:30 エアロビクス 中島 まゆみ	12:30~13:10 骨格メイク~ Re:style~ 津嶋恵利子	13:00~13:30 GRIT CARDIO 遠藤 峻太
13:00							
13:30	13:30~14:15 ルーシーダットン くむら みわ					13:30~14:15 MOMCHANG FITNESS 【CORE】 KAZKO	
14:00		13:50~14:35 フラダンス 田辺 紀子	14:00~14:45 K-POP DANCE GROOVE チェ ユンテ	14:00~14:45 BODY ATTACK 遠藤 峻太	14:00~14:45 J-POP DANCE GROOVE 藤原 将太		WEB
14:30						14:40~15:25 Figure 8 SONOMI	14:30~15:15 ピラティス 菊池 智子
15:00				WEB			
15:30		15:30~16:15 ピラティス 菊池 智子	15:30~16:15 パワーヨガ 満生 恒太郎	15:30~16:15 ZUMBA Sachi			WEB
16:00						15:45~16:30 ZUMBA 宮崎 淑子	15:45~16:30 BODY COMBAT 遠藤 峻太
16:30							
17:00						16:50~17:35 ルーシーダットン くむら みわ	17:00~17:45 BODY ATTACK 遠藤 峻太
17:30							
18:00						18:00~18:30 GRIT CARDIO 遠藤 峻太	
18:30			18:30~19:15 RITMOS Sae		18:30~19:15 BODY COMBAT 遠藤 峻太		
19:00	18:50~19:35 Figure 8 TAKAKO	18:45~19:30 K-POP DANCE GROOVE チェ ユンテ		18:50~19:35 リラックスヨガ 小林 賀章		18:50~19:35 BODY COMBAT 遠藤 峻太	
19:30							
20:00							