

5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
9:00							WEB
9:30							9:00~9:45 BODY COMBAT 白石 周史
10:00	WEB						
10:30	10:15~11:00 ZUMBA IZUMI	10:15~11:00 パレトン 満生 恒太郎	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	10:15~11:00 エアロビクス 野中 咲	10:00~10:45 リラックスヨガ 菅野 有希	10:00~10:45 エアロビクス 佳代
11:00						WEB	
11:30	11:15~12:00 チョアチョア フィット IZUMI	11:15~12:15 エアロビクス ライト 満生 恒太郎	11:20~12:05 エアロビクス 清水 麻衣子	11:20~12:05 バルビック ストレッチ Kaori	11:20~12:05 ZUMBA 野中 咲	11:00~11:45 ZUMBA 岩崎 友美	11:00~11:45 骨盤エクササイズ 佳代
12:00						WEB	
12:30	12:15~13:00 HIIT THE BEAT MAKI	12:35~13:20 ZUMBA エリカ	12:25~13:10 ファイティング エクササイズ 井上 勇一	12:25~13:10 BODY COMBAT 白石 周史	12:25~13:10 ピラティス 尚武	12:05~12:50 BODY COMBAT 宮田 茜	12:05~12:50 ZUMBA MAIKO
13:00							
13:30	13:15~14:00 スリムフローヨガ 荒木 ひとみ	13:40~14:25 ファイティング エクササイズ 井上 勇一	13:30~14:15 ベリーダンス Marie	13:30~14:15 Figure 8 TAKAKO	13:30~14:15 JAZZ HIP HOP さわちん	13:05~14:05 BODY BALANCE 宮田 茜	13:15~14:00 骨格メイク~ Re:style~ 津嶋 恵利子
14:00	WEB						WEB
14:30	14:15~15:00 RITMOS IZU		14:35~15:20 K-POP DANCE GROOVE チェ ユンテ	14:35~15:20 ZUMBA TAKAKO		14:20~15:05 Figure 8 SONOMI	14:15~15:15 RITMOS Sae
15:00					15:05~15:50 BODY COMBAT 宮田 茜		
15:30		15:10~15:55 BODY JAM NINA					NEW
16:00						15:25~16:10 ZUMBA 宮崎 淑子	15:35~16:20 ファイティング シェイブ 岡崎 順哉
16:30							
17:00						16:30~17:15 POP ピラティス Yuki	
17:30							
18:00						17:30~18:15 HIIT THE BEAT Yuki	
18:30			WEB				
19:00	18:30~19:15 エアロビクス 佳代	19:00~19:45 K-POP DANCE GROOVE チェ ユンテ	18:30~19:15 ZUMBA Sae	19:00~19:45 BODY ATTACK 宮田 茜	18:30~19:15 ファイティング エクササイズ 松本 彩	予約開始日は 毎月20日です	
19:30	19:30~20:15 リラックスヨガ 小林 賀章	20:00~20:45 チョアチョア フィット YUKAKO	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			WEB				
20:30	20:30~21:15 J-POP DANCE GROOVE 石川 文基		20:45~21:30 BODY COMBAT 白石 周史	20:00~20:45 リラックスヨガ 小林 賀章	20:30~21:15 ジャズダンス 田畑 幸一		
21:00		21:05~21:50 ZUMBA 栗原 浩一		21:05~21:50 グラマッスル フィット 川又 珠実			
21:30							
22:00							