8月スタジオプログラム タイムスケジュール

月曜日 スタジオ

- WEB 10:15～11:00 ZUMBA IZUMI
- 11:15～12:00 チョアチョア フィット IZUMI
- 12:15～13:00 HIIT THE BEAT MAKI
- 13:15～14:00 スリムフローヨガ 荒木 ひとみ
- WEB 14:15～15:00 RITMOS IZU
- 18:30～19:15 エアロビクス 佳代
- 19:30～20:15 リラックスヨガ 小林 賀章
- 20:30～21:15 J-POP DANCE GROOVE 石川 文基

火曜日 スタジオ

- 10:15～11:00 Balletone 満生 恒太郎
- 11:15～12:15 エアロビクス ライト 満生 恒太郎
- 12:35～13:20 ZUMBA エリカ
- 13:40～14:25 ファイティング エクササイズ 井上 勇一
- 15:10～15:55 LesMills BODYJAM NINA
- 19:00～19:45 K-POP DANCE GROOVE チェ ユンテ
- 20:00～20:45 チョアチョア フィット YUKAKO
- 21:05～21:50 ZUMBA 栗原 浩一

水曜日 スタジオ

- 10:15～11:00 フラダンス 松本 久美子
- 11:20～12:05 エアロビクス 清水 麻衣子
- 12:25～13:10 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
- 14:35～15:20 K-POP DANCE GROOVE チェ ユンテ
- WEB 18:30～19:15 ZUMBA Sae
- 19:35～20:20 骨盤エクササイズ 鳥越 玲子
- WEB 20:45～21:30 LesMills BODYCOMBAT 白石 周史

木曜日 スタジオ

- 10:15～11:00 フラダンス 山田 弘美
- 11:20～12:05 ペルビック ストレッチ Kaori
- WEB 12:25～13:10 LesMills BODYCOMBAT 白石 周史
- 13:30～14:15 FIGURE8 TAKAKO
- 14:35～15:20 ZUMBA TAKAKO
- 19:00～19:45 LesMills BODYATTACK 宮田 茜
- 20:00～20:45 リラックスヨガ 小林 賀章
- 21:05～21:50 グラマッスル フィット 川又 珠実

金曜日 スタジオ

- 10:15～11:00 エアロビクス 野中 咲
- 11:20～12:05 ZUMBA 野中 咲
- 12:25～13:10 ピラティス 尚武
- 13:30～14:15 JAZZ HIP HOP さわちん
- 15:05～15:50 LesMills BODYCOMBAT 宮田 茜
- 18:30～19:15 ファイティング エクササイズ 松本 彩
- 19:30～20:15 股関節ストレッチ 田畑 幸一
- 20:30～21:15 ジャズダンス 田畑 幸一

土曜日 スタジオ

- 10:00～10:45 リラックスヨガ 菅野 有希
- 11:00～11:45 ZUMBA 岩崎 友美
- WEB 12:05～12:50 BODY COMBAT 宮田　茜
- 13:05～14:05 LesMills BODYBALANCE 宮田　茜
- 14:20～15:05 FIGURE8 SONOMI
- 15:25～16:10 ZUMBA 宮崎 淑子
- 16:30～17:15 POP ピラティス Yuki
- 17:30～18:15 HIIT THE BEAT Yuki

日曜日 スタジオ

- WEB 9:00～9:45 LesMills BODYCOMBAT 白石 周史
- 10:00～10:45 エアロビクス 佳代
- 11:00～11:45 骨盤エクササイズ 佳代
- 12:05～12:50 ZUMBA MAIKO
- 13:15～14:00 骨格メイク Re:style 津嶋　恵利子
- WEB 14:15～15:15 RITMOS Sae
- 15:35～16:20 ファイティング シェイプ 岡崎 順哉

8月1日～28日の
予約開始日は
７月20日です

また、8月1日より
レッスン終了10分後から
４週間後の同時刻レッス
ンまで予約が可能です