

9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	火曜日 スタジオ	水曜日 スタジオ	木曜日 スタジオ	金曜日 スタジオ	土曜日 スタジオ	日曜日 スタジオ
7:00							
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	
11:30	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 ペルビック ストレッチ Kaori		11:00~11:45 ZUMBA 岩崎 友美	11:00~11:45 太極拳 中島 和代
12:00		12:00~12:45 ヨガ 【Flexibility】 満生 恒太郎			WEB	WEB	
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	12:00~12:45 コアピラティス 尚武	12:10~12:55 BODY COMBAT 宮田 茜	12:00~13:00 アニマルフロー Mica
13:00							
13:30	13:15~14:00 BODY BALANCE 田島 桃子	13:20~14:05 HIPHOP CAORI	13:30~14:15 ベリーダンス Marie	13:30~14:15 Figure 8 TAKAKO	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
14:00	WEB						WEB
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	14:00~14:45 J-POP DANCE GROOVE さわちん	14:30~15:15 Figure 8 SONOMI	14:15~15:15 RITMOS Sae
15:00							
15:30	【全4回】 普段のレッスンとは、また違った内容で お届けする有料の50分レッスン。 【定員】 10名 【価格】 レギュラー会員→6,600円(税込) ビジター会員→8,800円(税込) 【受付】 前月25日~(フロントor電話受付) ※電話受付は、受付から3日後迄に入金。 過ぎてしまった場合、自動キャンセルとさ せて頂きます。				15:00~15:45 BODY COMBAT 宮田 茜		
16:00			15:30~16:15 K-POP DANCE GROOVE チェ ユンテ			15:30~16:15 ZUMBA 宮崎 淑子	15:30~16:15 ピラティス 菊池 智子
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		18:00~18:50 K-POP 短期有料スクール チェ ユンテ	WEB			17:30~18:15 HIIT THE BEAT Yuki	17:30~18:15 BODY ATTACK FUMI
18:30	18:30~19:15 ベリーダンス TOMOMI		18:30~19:15 ZUMBA Sae		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	
19:00				19:00~19:45 BODY ATTACK 宮田 茜			
19:30	19:30~20:15 リラックスヨガ 小林 賀章	19:05~19:50 K-POP DANCE GROOVE チェ ユンテ	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							