

11月 スタジオプログラム (休館日 14・28日)

| | 月 | | 火 | | 水(第2・4定休日) | | 木 | | 金 | | 土 | | 日 | |
|-------|--------------------|---------|-------------|---------|-------------|---------|-------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------|-------------|-------------|
| | Aスタジオ | 格闘技スタジオ | Aスタジオ | 格闘技スタジオ | Aスタジオ | 格闘技スタジオ | Aスタジオ | 格闘技スタジオ | Aスタジオ | 格闘技スタジオ | Aスタジオ | 格闘技スタジオ | Aスタジオ | 格闘技スタジオ |
| 9:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 9:45 | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | ヨガ50 | | 健康体操45 | | 青盤体操 | | | | ウェープリング | | バレー45 | | 健康体操45 | |
| 10:15 | 10:00~10:50 | | 10:00~10:45 | | 10:00~10:45 | | | | エクササイズ | | 10:00~10:45 | | 10:00~10:45 | |
| 10:30 | yumie | | 佐久間(静) | | 三瓶 | | | | 10:00~11:00 | | 阿部(拓) | | 齋藤 | |
| 10:45 | | | | | | | | 太極拳 | | | | | | |
| 11:00 | 初めてのバレエ | | ズンバ45 | | カラダメンテナンス | | | 10:15~11:15 | | ★定員14名 | | | | |
| 11:15 | 11:00~12:00 | | 11:00~11:45 | | 11:00~11:45 | | | 遠藤 | | | | | | |
| 11:30 | 麻希 | | 石亀 | | 齋藤 | | | | | ヨガ | | 陰ヨガ | | ピラティス |
| 11:45 | 松本菜子・森希・バレエダンススタジオ | | | | ★定員14名 | | | 健康体操45 | | 11:15~12:15 | | SACHIE | | 11:00~12:00 |
| 12:00 | | | ボディアタック45 | | ボディコンバット45 | | | 11:30~12:15 | | MEGUMI | | | | スタジオYBEAL |
| 12:15 | グループプラスト45 | | 12:00~12:45 | | 12:00~12:45 | | | 佐久間(大) | | | | | | |
| 12:30 | 12:15~13:00 | | 佐久間(静) | | 渡辺 | | | | | | | | | |
| 12:45 | 宗像 ★ | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | ★定員25名 | | | | | | | | | | | | | |
| 13:15 | ポルドブラ | | ルーシーダットン | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | 13:15~14:00 | | 13:15~14:15 | | | | | | | | | | | |
| 13:45 | 三瓶 | | MEGUMI | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:15 | メディカルヨーガ | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | 14:15~15:15 | | | | | | | | | | | | | |
| 14:45 | ヨーガ療法士 | | ボディジャム45 | | ボディコンバット45 | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | 14:30~15:15 | | 12:00~12:45 | | | | | | | | | |
| 15:15 | | | 橋本 | | 渡辺 | | | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:45 | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:15 | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:45 | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:15 | | | キッズバレエ(有料) | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | (小学生以下) | | | | | | | | | | | |
| 17:45 | | | 17:00~17:45 | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:15 | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:45 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | ピラティス | | | | | | | | | | | | | |
| 19:15 | 19:00~20:00 | | ボディジャム | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | スタジオYBEAL | | 19:00~20:00 | | | | | | | | | | | |
| 19:45 | | | 橋本 | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:15 | ボディアタック | | ヨガ | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | 20:15~21:15 | | 20:15~21:15 | | | | | | | | | | | |
| 20:45 | 渡辺 | | 千葉(留) | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:15 | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | ボディコンバット | | ボディパンプ | | | | | | | | | | | |
| 21:45 | 21:30~22:30 | | 21:30~22:30 | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | 渡辺 | | 佐久間(大) | | | | | | | | | | | |
| 22:15 | | | ★定員28名 | | | | | | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:45 | | | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 23:15 | | | | | | | | | | | | | | |
| 23:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 23:45 | | | | | | | | | | | | | | |
| 0:00 | | | | | | | | | | | | | | |

ウェーブストレッチャ
リングも使います

※ レッスン開始10分以降の入室、参加は安全管理のためご遠慮いただきます。

※ 代行・休講があります、御注意ください。

※ ★印がついたレッスンは、定員制となっております。整理券をお持ちの上ご参加下さい