

# 2019年1月 スタジオプログラム (休館日 1・2・9・23日 短縮営業 3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		Aスタジオ		Aスタジオ		Aスタジオ		Aスタジオ	
9:30													
9:45													
10:00	ヨガ60		健康体操45		骨盤体操		太極拳		ウェープリング		バレトン45		健康体操45
10:15	10:00~10:50		10:00~10:45		10:00~10:45		10:15~11:15		エクササイズ		10:00~10:45		10:00~10:45
10:30	yumie		佐久間(静)		三瓶		遠藤		10:00~11:00		阿部(拓)		齋藤
10:45									宗像		キッズ武道・格闘技		
11:00	初めてのバレエ		ズンパ45		カラダメンテナンス				★定員14名		(小学生以下)		ピラティス
11:15	11:00~12:00		11:00~11:45		11:00~11:45		健康体操45		ヨガ		柔術(有料)		11:00~12:00
11:30	麻希		石亀		齋藤		11:30~12:15		11:15~12:15		(プレイブハート)		スタジオYBEAL
11:45	松本恵子・麻希/バレエスタジオ				★定員14名		佐久間(大)		MEGUMI		10:30~11:45		武道・格闘技スクール
12:00					ポディコンパット45								ムエタイ
12:15	グループプラスト45		ポディアタック45		12:00~12:45								(有料)
12:30	12:15~13:00		12:00~12:45		渡辺								11:15~12:45
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				ポディンパ45						
13:30	13:15~14:00		13:15~14:15				12:30~13:15						
13:45	三瓶		MEGUMI				佐久間(大)						
14:00							★定員28名						
14:15	メディカルヨーガ						陰ヨガ						
14:30	14:15~15:15		14:00~15:00				13:30~14:30						
14:45	ヨーガ療法士		プレイブハート				SACHIE						
15:00			(有料)										
15:15													
15:30													
15:45													
16:00													
16:15													
16:30													
16:45													
17:00													
17:15													
17:30													
17:45													
18:00													
18:15													
18:30													
18:45													
19:00	ピラティス												
19:15	19:00~20:00												
19:30	スタジオYBEAL												
19:45													
20:00													
20:15	ポディアタック												
20:30	20:15~21:15												
20:45	渡辺												
21:00													
21:15													
21:30	ポディコンパット												
21:45	21:30~22:30												
22:00	渡辺												
22:15													
22:30													
22:45													
23:00													
23:15													
23:30													
23:45													
0:00													

ウェーブストレッチ  
リングも使います

New!

時間変更

時間変更

※ 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