

2月 スタジオプログラム (休館日 13日・27日)

	月		火		水(第2・4定休日)		木		金		土		日	
	ASTAZO	格闘技スタジオ	ASTAZO	格闘技スタジオ	ASTAZO	格闘技スタジオ	ASTAZO	格闘技スタジオ	ASTAZO	格闘技スタジオ	ASTAZO	格闘技スタジオ	ASTAZO	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		キッズ武道・格闘技		
11:15	11:00~12:00		11:00~11:45		11:00~11:45			遠藤		ヨガ		(小学生以下)		
11:30	麻希		石亀		齋藤					11:15~12:15		柔術(有料)		ピラティス
11:45	松本葉子・麻希・バレエダンススタジオ				★定員14名			健康体操45		MEGUMI		(プレイブハート)		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				10:30~11:45		スタジオYBEAL
12:15	グループブラスト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 ★							ボディパンプ45						
13:00	★定員25名							12:30~13:15		ボディジャム				
13:15	ポルドブラ		ルーシーダットン					佐久間(大)		12:30~13:30				
13:30	13:15~14:00		13:15~14:15					★定員28名						
13:45	三瓶		MEGUMI					陰ヨガ						
14:00								13:30~14:30						
14:15	メディカルヨーガ				メディカルヨーガ			SACHIE						
14:30	14:15~15:15		ボディバランス45		14:15~15:15					14:00~15:00				
14:45	ヨーガ療法士		14:30~15:15		ヨーガ療法士					プレイブハート				
15:00			阿部(拓)							(有料)				
15:15								パワーヨガ						
15:30								14:45~16:15						
15:45								SHINOBU						
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														
19:15														
19:30														
19:45														
20:00														
20:15														
20:30														
20:45														
21:00														
21:15														
21:30														
21:45														
22:00														
22:15														
22:30														
22:45														
23:00														
23:15														
23:30														
23:45														
0:00														

NEW

ウェーブストレッチ
リングも使います

NEW

時間変更

NEW

※ 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