

# 5月 スタジオプログラム (休館日 9・23日 短縮営業 3・4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		骨盤体操						健康体操		健康体操	
10:15	10:00~10:50		10:00~10:45		10:00~10:45					健康体操			10:00~10:45	
10:30	yumie		渡辺		三瓶					10:15~11:00		10:15~11:00	丹治	
10:45														
11:00	初めてのバレエ		ズンパ45		ボディコンバット45									
11:15	11:00~12:00		11:00~11:45		11:00~11:45									
11:30	麻希		石亀		丹治									
11:45	松本亜子・森希・バレエダンススタジオ													
12:00			ボディジャム45											
12:15	ボディアタック45		12:00~12:45											
12:30	12:15~13:00		橋本		初めてのHIP HOP									
12:45	佐久間(静)				12:15~13:15									
13:00					橋本									
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		14:00~15:00		メディカルヨーガ									
14:45	ヨーガ療法士		プレイブハート		14:15~15:15									
15:00			(有料)		ヨーガ療法士									
15:15														
15:30														
15:45														
16:00														
16:15														
16:30														
16:45														
17:00														
17:15														
17:30														
17:45			キッズダンス(有料)											
18:00			(小学生以下)											
18:15			17:30~18:30		キッズ武道・格闘技									
18:30					(小学生以下)									
18:45					柔道(有料)									
19:00					17:45~19:15									
19:15	ピラティス													
19:30	19:00~20:00		ズンパ45		ポルドブラ									
19:45	鈴木		19:15~20:00		19:15~20:00									
20:00			佐久間(静)		三瓶									
20:15														
20:30	ボディコンバット60		ヨガ		ボディジャム60									
20:45	20:15~21:15		20:15~21:15		橋本									
21:00	丹治		千葉											
21:15														
21:30	ボディパンプ60		グループブラスト60		ボディコンバット60									
21:45	21:30~22:30		21:30~22:30		21:30~22:30									
22:00	渡辺★		宗像★		渡辺									
22:15														
22:30														
22:45														
23:00														
23:15														
23:30														
23:45														
0:00														

※ ★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

※ 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。