

7月 スタジオプログラム (休館日 11・25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		太極拳		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		10:15~11:15		エクササイズ		10:00~10:45		10:00~10:45	
10:30	yumie		丹治		三瓶		遠藤		10:00~11:00		阿部(拓)		齋藤	
10:45									宗像					
11:00	初めてのバレエ		ズンバ45		カラダメンテナンス				★定員14名		陰ヨガ		ピラティス	
11:15	11:00~12:00		11:00~11:45		11:00~11:45				ヨガ		11:00~12:00		11:00~12:00	
11:30	麻希		石亀		齋藤				11:15~12:15		SACHIE		鈴木	
11:45	松本亜子・麻希/レエダンススタジオ				★定員14名				MEGUMI					武道・格闘技スクール
12:00			ボディアタック45		ボディコンバット45									ムエタイ
12:15	グループプラスト45		12:00~12:45		12:00~12:45									(有料)
12:30	12:15~13:00		佐久間(静)		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											
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		ボディジャム45		メディカルヨーガ									
14:45	ヨーガ療法士		14:30~15:15		14:15~15:15									
15:00			橋本		ヨーガ療法士									
15:15														
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	鈴木		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		21:00~22:30											
22:15			佐久間(大)											
22:30			★定員28名											
22:45														
23:00														
23:15														
23:30														
23:45														
0:00														

ウェーブストレッサー
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