

8月 スタジオプログラム (休館日 8・22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 10:00~10:45 丹治		骨盤体操 10:00~10:45 三瓶		太極拳 10:15~11:15 遠藤		ウェープリング エクササイズ 10:00~11:00 宗像 ★定員14名		バレトン45 10:00~10:45 阿部(拓)		健康体操45 10:00~10:45 齋藤	
10:15	10:00~10:50 yumie													
10:30														
10:45														
11:00	初めてのバレエ		ズンパ45 11:00~11:45 石亀		カラダメンテナンス 11:00~11:45 齋藤 ★定員14名		健康体操45 11:30~12:15 佐久間(大)		★定員14名 ヨガ 11:15~12:15 MEGUMI		陰ヨガ 11:00~12:00 SACHIE		ピラティス 11:00~12:00 鈴木 ★定員28名	武道・格闘技スクール ムエタイ (有料) 11:15~12:45
11:15	11:00~12:00 麻希													
11:30														
11:45	松本蓮子・麻希・ハリエダンススタジオ													
12:00			ボディアタック45 12:00~12:45 佐久間(静)		ボディコンバット45 12:00~12:45 渡辺									
12:15	グループプラスト45													
12:30	12:15~13:00 宗像★													
12:45	★定員25名													
13:00	ポルドブラ													
13:15	13:15~14:00 三瓶													
13:30														
13:45														
14:00														
14:15	メディカルヨーガ													
14:30	14:15~15:15 ヨーガ療法士													
14:45														
15:00														
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 鈴木													
19:30														
19:45														
20:00														
20:15	ボディアタック													
20:30	20:15~21:15 渡辺													
20:45														
21:00														
21:15														
21:30	ボディコンバット													
21:45	21:30~22:30 渡辺													
22:00														
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

※ 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