

3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60		健康体操		骨盤体操		太極拳		初めてのバレエ		健康体操		健康体操	
10:15	10:00~10:50		10:00~10:45		10:00~10:45		10:00~11:00		10:00~11:00		10:00~10:45		10:00~10:45	
10:30	yumie		渡辺		三瓶				矢口		佐久間 ★		宗像 ★	
10:45									(竹内ひとみバレエ)					
11:00	初めてのバレエ		ズンバ45		ボディコンバット45				ヨガ		陰ヨガ		ピラティス	
11:15	11:00~12:00		11:00~11:45		11:00~11:45				11:15~12:15		11:00~12:00		11:00~12:00	
11:30	矢口		石亀		丹治				MEGUMI		SACHIE		鈴木	
11:45	(竹内ひとみバレエ)													
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				グループプラスト45				ボディパンプ60	
12:45	佐久間				12:15~13:15				12:30~13:15				12:30~13:30	
13:00													斎藤 ★	
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				メディカルヨーガ				メディカルヨーガ					
14:30	14:15~15:15				14:15~15:15				14:15~15:15					
14:45	ヨーガ療法士				ヨーガ療法士				ヨーガ療法士					
15:00														
15:15														
15:30														
15:45														
16:00					キッズ体育(有料)									
16:15					16:00~17:00				ポルドブラ		キッズ体育(有料)			
16:30					1年生~3年生				16:00~16:45		未入学児			
16:45					種積				三瓶		種積			
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									
18:30					キッズ武道・格闘技									
18:45					(小学生以下)									
19:00					柔道(有料)									
19:15	ピラティス				17:30~18:30									
19:30	19:00~20:00													
19:45	SAYAKA													
20:00														
20:15														
20:30	ボディコンバット60													
20:45	20:15~21:15													
21:00	丹治													
21:15														
21:30														
21:45	ボディパンプ60													
22:00	21:30~22:30													
22:15	渡辺 ★													
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。