

1月 スタジオプログラム (休館日 1・2・10・24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		太極拳	時間変更	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		遠藤		10:00~11:00		10:00~10:45		10:00~10:45	
10:30	yumie		渡辺		三瓶		10:15~11:15		矢口		佐久間(大)★		阿部★	
10:45									(竹内ひとみバレエ)					
11:00	初めてのバレエ		ズンバ45		ボディコンパット45		ボディパンプ45	時間変更	ヨガ		陰ヨガ	キッズ武道・格闘技	ピラティス	
11:15	11:00~12:00		11:00~11:45		11:00~11:45		11:30~12:15		11:15~12:15		11:00~12:00	(小学生以下)	11:00~12:00	武道・格闘技スクール
11:30	矢口		石亀		丹治		斎藤★		MEGUMI		SACHIE	柔術(有料)	鈴木	ムエタイ
11:45	(竹内ひとみバレエ)											(プレイブハート)		(有料)
12:00			ボディジャム45		初めてのHIP HOP		グループブラスト45	時間変更				10:30~11:45		11:15~12:45
12:15	ボディアタック45		12:00~12:45		12:15~13:15		12:30~13:15		ボディジャム60		ボディアタック60		斎藤★	ヨックタイ
12:30	12:15~13:00		橋本		橋本		宗像★		12:30~13:30		12:30~13:30			
12:45	佐久間(静)								橋本		渡辺			
13:00														
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						陰ヨガ					
13:45	三瓶		MEGUMI						13:30~14:30					
14:00									SACHIE					
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		グループブラスト60	
14:30	14:15~15:15				14:15~15:15						14:15~15:15		13:45~14:45	
14:45	ヨーガ療法士				ヨーガ療法士						ヨーガ療法士		渡辺	
15:00														
15:15														
15:30														
15:45														
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	ピラティス													
19:15	19:00~20:00		ズンバ45		ポルドブラ		ボディコンパット45							
19:30	鈴木 or SAYAKA		19:15~20:00		19:15~20:00		19:15~20:00		グループブラスト45					
19:45			佐久間(静)		三瓶		丹治		19:15~20:00					
20:00									佐久間(静)★					
20:15	ボディコンパット60													
20:30	20:15~21:15													
20:45	丹治													
21:00														
21:15														
21:30	ボディパンプ60													
21:45	21:30~22:30													
22:00	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。