

3月 スタジオプログラム (休館日 14・28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		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		10:15~11:15		10:00~11:00		10:00~10:45		10:00~10:45	
10:30	yumie		渡辺		三瓶				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						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						11:00~12:00	(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				ヨガ		SACHIE	柔術(有料)	鈴木	(有料)
11:45	(竹内ひとみバレエ)								11:15~12:15		MEGUMI	10:30~11:45		11:15~12:45
12:00			ボディジャム45											
12:15	ボディアタック45		12:00~12:45		初めてのHIP HOP		グループブラスト45							
12:30	12:15~13:00		橋本		12:15~13:15		12:30~13:15							
12:45	佐久間(静)				橋本		宗像★		ボディジャム60				ボディパンプ60	
13:00									12:30~13:30				12:30~13:30	
13:15	ポルドブラ		ルーシーダットン						橋本				斎藤★	武道・格闘技スクール
13:30	13:15~14:00		13:15~14:15											ボクシング
13:45	三瓶		MEGUMI											(有料)
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			14:00~15:00	ヨーガ療法士				ヨーガ療法士					
15:00				ブレイブハート										
15:15				(有料)										
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													
19:30	鈴木		ズンバ45		ポルドブラ		ボディコンパット45							
19:45			19:15~20:00		19:15~20:00		19:15~20:00							
20:00		(高校生以上)	佐久間(静)		三瓶	武道・格闘技スクール	丹治		グループブラスト45					
20:15		修斗(有料)				修斗(有料)			19:15~20:00					
20:30	ボディコンパット60	19:30~20:45				(ブレイブハート)			19:30~20:45					
20:45	20:15~21:15		ヨガ		ボディジャム60	パラエストラ/佐藤	パレエピラティス		19:30~20:45					
21:00	丹治		20:15~21:15		橋本	19:30~20:45	鈴木		20:15~21:15					
21:15		(高校生以上)	瀬谷				★定員12名		斎藤★					
21:30	ボディパンプ60	21:00~22:30												
21:45	21:30~22:30		グループブラスト60		ボディコンパット60	武道・格闘技スクール								
22:00	渡辺★		21:30~22:30		21:30~22:30	柔術(有料)								
22:15			宗像★		渡辺	(ブレイブハート)								
22:30						パラエストラ/佐藤								
22:45						21:00~22:30								
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。