

4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		骨盤体操						健康体操		健康体操	
10:15	10:00~10:50	担当変更	10:00~10:45		10:00~10:45						10:00~10:45		10:00~10:45	
10:30	yumie		渡辺		三瓶							佐久間(大)★		阿部★
10:45														
11:00	初めてのバレエ		ズンバ45		ボディコンパット45									
11:15	11:00~12:00		11:00~11:45		11:00~11:45									
11:30	麻希		石亀		丹治									
11:45	松本亜子・麻希/レエダンススタジオ													
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									
12:30	12:15~13:00		橋本		12:15~13:15									
12:45	佐久間(静)				橋本									
13:00														
13:15	ボルドブラ		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	メディカルヨガ				メディカルヨガ									
14:30	14:15~15:15				14:15~15:15									
14:45	ヨーガ療法士				ヨーガ療法士									
15:00														
15:15														
15:30														
15:45														
16:00														
16:15														
16:30														
16:45														
17:00														
17:15														
17:30														
17:45			キッズダンス(有料)		キッズ武道・格闘技									
18:00			(小学生以下)		(小学生以下)									
18:15			17:30~18:30		柔道(有料)									
18:30					17:45~19:00									
18:45														
19:00	ピラティス													
19:15	19:00~20:00		ズンバ45		ボルドブラ									
19:30	鈴木		19:15~20:00		19:15~20:00									
19:45			佐久間(静)		三瓶									
20:00														
20:15	ボディコンパット60		ヨガ		ボディジャム60									
20:30	20:15~21:15		20:15~21:15		20:15~21:15									
20:45	丹治		千葉		橋本									
21:00														
21:15														
21:30	ボディパンプ60		グループブラスト60		ボディコンパット60									
21:45	21:30~22:30		21:30~22:30		21:30~22:30									
22:00	渡辺★		宗像★		渡辺									
22:15														
22:30														
22:45														
23:00														
23:15														
23:30														
23:45														
0:00														

内容変更

担当変更

担当変更

※ ★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。