

10～12月

スタジオタイムスケジュール



	火 (tue)	水 (wed)	木 (thu)	金 (fri)	土 (sat)	日 (sun)	
9							9
10	10：00－10：45 かんたんジョグ 小倉 真夕美	10：00－10：45 気功 岡村 朋子	10：00－10：45 かんたんジョグ 小倉 真夕美	10：00－10：45 ヨガ 岩崎 真由美	10：00－10：30 筋コンディショニング 新垣 沙知子	10：00－10：30 ロコモ美立体操 高橋 恵美子	10
					10：45－11：15 かんたんジョグ 星 浩一	10：45－11：30 かんたんジョグ 高橋 恵美子	
11	11：00－11：30 アディダス ヨガ 岩崎 真由美	11：00－11:45 太極拳 岡村 朋子	11：00－11：45 ZUMBA 宮本 ひろみ	11：00－11：30 モビバンコア 岩崎 真由美	11：30－12：15	11：45－12：15 ボディアタック30 新井 真奈美	11
	11：45－12：15 モビバンコア 岩崎 真由美		12：00－12：30 筋コンディショニング 新垣 沙知子	11：45－12：30 ボディシェイプ 小倉 真夕美	脂肪燃焼 星 浩一		
12	12：30－13：15 ZUMBA 中台 菜知	12：15－13：00 ベーシックジョグ 小倉 真夕美	12：45－13：15 脂肪燃焼 新垣 沙知子	12：45－13：30 ヨガ 内田 利子	12：30－13：00 ボディコンバット30 濱田 陽菜	12：30－13：30 ボディコンバット 新井 真奈美	12
	13：30－14：00 ボディバランス30 磯目 優人	13：15－13：45 エアロビクス初級 濱田 陽菜	13：30－14：00 ボディパンプ 関和裕之介	13：45－14：30 ベーシックジョグ 高橋 圭	13：15－13：45 ボディパンプ 関和裕之介	13：45－14：15 ボディパンプ30 磯目 優人	
14	14：15－14：45 骨盤ピーナスボディ 北村 あり	14：00－14：45 ピラティス 高橋 圭	14：15－14：45 アディダスヨガ 佐藤 明子	14：45－15：15 ボディケアストレッチ 高橋 圭	14：00－14：30 ボディバランス30 磯目 優人	14：30－15：15 MEGADANZ 浅岡 成美	14
	15：00－15：45 ヨガ 北村 あり	15：00－15：45 ボディケアストレッチ 高橋 圭	15：30－16：00 使用可能	15：30－15：50 ボディバランス/バーチャル	14：40－15：10 レズミルズ コア30 バーチャル	15：30－16：10 エアロビクス初級 濱田 陽菜	
15					15：20－15：50 使用可能		15
	16：00－16：30 レズミルズ ダンス バーチャル	16：00－16：30 レズミルズ コア30 バーチャル	16：00－16：30 レズミルズ ダンス バーチャル	16：00－16：30 レズミルズ コア30 バーチャル	16：00－16：30 レズミルズ ダンス バーチャル	16：30－17：00 骨盤ピーナスボディ 北村 あり	
16	16：40－17：10 ボディバランス30 バーチャル	16：40－17：10 レズミルズ ダンス バーチャル	16：40－17：10 レズミルズ コア30 バーチャル	16：40－17：10 レズミルズ ダンス バーチャル	16：40－17：10 ボディバランス30 バーチャル		16
	17：20－17：50 ボディパンプ30 バーチャル	17：20－17：50 ボディバランス30 バーチャル	17：20－17：50 ボディバランス30 バーチャル	17：20－17：50 ボディパンプ30 バーチャル	17：20－17：50 ボディパンプ30 バーチャル	17：15－18：00 ヨガ 北村 あり	
17							17
	18：00－18：30 レズミルズ コア30 バーチャル	18：00－18：30 ボディコンバット30 バーチャル	18：00－18：30 レズミルズ コア30 バーチャル	18：00－18：30 ボディバランス30 バーチャル	18：00－18：30 ボディバランス30 バーチャル	18：15－18：45 レズミルズ コア30 バーチャル	
18	18：45－19：15 ボディバランス30 磯目 優人	18：45－19：15 ボディバランス30 佐藤 明子	18：45－19：15 ボディコンバット30 濱田 陽菜	18：45－19：15 骨盤ピーナスボディ 北村 あり	18：45－19：30 ステップ 高橋 圭		18
	19：30－20：15 ボディアタック45 caho	19：30－20：15 ヨガ 内田 利子	19：30－20：15 脂肪燃焼 高橋 圭	19：30－20：15 ヨガ 北村 あり	19：45－20：30 ボディパンプ45 磯目 優人	定員人数 ■定員人数：30名 ■ステップ台使用クラス：24名	
19						入場方法	19
	20：30－21：15 ボディパンプ45 HOLLY	20：30－21：15 ボディコンバット45 濱田 陽菜	20：30－21：30 MEGADANZ +エレメント 浅岡 成美	20：30－21：15 ボディパンプ45 関和裕之介	20：45－21：15 ボディバランス30 磯目 優人	レッスン開始10分前から ご入場いただけます。 ご入場の際はスタジオ前の iPadにQRコードをかざして ご入場ください。	
20	21：30－22：00 ボディコンバット30 HOLLY	21：30－22：00 ボディパンプ30 磯目 優人	21：40－22：00 ボディバランス/バーチャル	21：30－22：00 ボディアタック30 濱田 陽菜	～ 営業時間 ～ 【24Hモバイル認証登録済の方】 24時間365日 【モバイル認証未登録の方】 （火～金）9：30－22：30 （土）9：30－21：30 （日）9：30－19：30	※予めご予約が必要です。	20
						～ 24時間登録受付中 ～ いつでも時間を気にせずに ご利用いただけます。 くわしくはフロントスタッフへ お声掛けください。	
21	※木曜日/バレエについて（バー）：バーを使用したレッスン ※状況により当初予定した期間の途中でプログラムが変更となる場合がございます。予めご了承ください。						21
22							22