

4~6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 筋コンディショニング 新垣 沙知子	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	11:00-12:00 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 脂肪燃焼 星 浩一	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			11:45-12:30 ボディシェイプ 小倉 真夕美			
12	12:30-13:15 ZUMBA 中台 菜知	12:15-13:00 かんたんジョグ 小倉 真夕美	12:00-12:30 骨盤ストレッチ 小倉 真夕美	12:45-13:30 ヨガ 内田 利子	12:30-13:30 ヨガ 岩崎 真由美	12:30-13:30 ボディコンバット 新井 真奈美	12
			12:45-13:25 ベーシックジョグ 小倉 真夕美				
13	13:30-14:00 ボディバランス30 佐藤 明子	13:15-13:45 レズミルズ コア 寺田 魁人	13:45-14:45 ヨガ 岩崎 真由美	13:45-14:30 ベーシックジョグ 高橋 圭	13:45-14:15 ボディパンプ30 磯目 優人	13:45-14:15 レズミルズ コア 寺田 魁人	13
14	14:15-15:00 骨盤ビーナスボディ 北村 あり	15:00-15:45 ボディケアストレッチ 高橋 圭	15:00-15:30 モビバンコア 岩崎 真由美	14:45-15:15 ボディケアストレッチ 高橋 圭	14:30-15:00 レズミルズ コア 寺田 魁人	14:30-15:15 MEGADANZ 浅岡 成美	14
15	16:15-16:45 ボディバランス30 バーチャル	16:00-16:30 レズミルズ コア バーチャル	16:20-16:50 バレエ (バー) 田中 絵梨	16:15-16:35 ボディバランス/バーチャル	16:00-16:30 使用可能	16:30-16:30 ボディパンプ 磯目 優人	15
	17:00-17:30 シバム バーチャル						
16	17:45-18:15 ボディコンバット30 バーチャル	17:10-17:40 シバム30 バーチャル	17:05-17:35 バレエ (センター) 田中 絵梨	17:15-17:45 シバム30 バーチャル	16:45-17:05 ボディバランス/バーチャル	16:45-17:15 骨盤ビーナスボディ 北村 あり	16
17	18:40-19:00 レズミルズ コア ビギナー 寺田 魁人	18:00-18:25 使用可能	18:00-18:30 アディダス ヨガ 佐藤 明子	18:00-18:25 使用可能	17:45-18:30 ヨガ 北村 あり	17:30-18:30 ヨガ 北村 あり	17
18	19:15-20:00 ZUMBA 中台 菜知	19:15-20:00 ヨガ 内田 利子	19:30-20:15 脂肪燃焼 小倉 真夕美	19:25-20:10 ボディケア 北村 あり	18:45-19:30 脂肪燃焼 高橋 圭	18:45-19:15 ボディコンバット30 寺田 魁人	18
19	20:15-21:00 ボディアタック45 野邊 和輝	20:15-21:00 ボディパンプ45 磯目 優人	20:30-21:15 MEGADANZ 浅岡 成美	20:30-21:15 ボディコンバット45 HOLLY	20:45-21:15 ボディコンバット30 寺田 魁人	スタジオWEB予約を ご利用ください。 WEB予約の方は開始10分前に スタジオ内にご入りいただけます。 予約されていない方は 開始10分前からスタジオ横にて 整理券を配布いたします。	19
20	21:15-22:00 ボディコンバット45 野邊 和輝	21:15-22:00 ボディバランス45 佐藤 明子	21:30-22:00 レズミルズ コア 寺田 魁人	21:30-22:00 ボディパンプ30 磯目 優人	スタジオレッスンご参加にあたり	密になる等の状況によって臨時で 配布時間等を変更する場合がございます。 予めご了承くださいませ。	20
21					●定員人数：28名 ステップ台使用：24名 ●レッスン終了後は速やかに スタジオからご退場ください。 ●使用したマット等の器具は、 アルコールでの消毒のあと 所定の場所へお戻しください。	スタジオWEB予約アプリ	21
22	※木曜日/バレエについて (バー)：バーを使用したレッスン、(センター)：バー未使用のレッスン ※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。						22