

スタジオプログラム

2019年 7~9月

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00	10:15~11:00 初級UPエアロ 大島	10:15~10:35 リセットエクササイズ 村川★	10:15~11:00 ピラティス 森田★	休 館 日	10:15~11:00 かんたんSTEP 浅井★	10:15~11:30 ヨガ 真鍋★	10:30~11:30 フラダンス 桑原	10:00
11:00	11:15~12:00 ルーシーダットン 大島★	10:45~11:30 ラテンエアロ 村川	11:10~11:55 脂肪燃焼エアロ45 森田		11:10~12:10 アシュタンガヨガ 山内★	11:40~12:25 脂肪燃焼エアロ 大塚	11:45~12:30 かんたんエアロ 大島	11:00
12:00	12:15~13:00 フィットネスタイチー 菊田	11:40~12:40 太極拳 宗岡★	12:05~12:50 ピラティス 森田★		12:20~13:20 ベリーダンス MEI	12:35~13:15 ピラティス 大塚★	12:45~13:45 ルーシーダットン 大島★	12:00
13:00	13:15~14:00 ダンスエアロ 愛梨	12:50~13:35 初めてフラダンス マカナラニAKKO	13:05~13:50 コアシェイプ 林部		13:30~14:20 フラダンス マカナラニAKKO	13:25~14:10 グループフィット 植田	14:00~15:00 バラエティ (週替わり)	13:00
14:00	14:15~15:00 ヨガ 渡辺★	13:45~14:30 バレトン 大塚	14:00~14:45 グループフィット 箭頭		14:30~15:30 バレエ 後藤			14:00
15:00		14:40~15:25 初級エアロ 大塚						15:00
16:00 ~ 18:00								16:00 ~ 18:00
19:00	19:30~20:15 初級エアロ 羽田野	19:15~20:00 ルーシーダットン 大島★	19:15~20:00 グループフィット 植田		19:15~20:00 ラテンエアロ 村川	19:15~20:00 JAZZ HIP HOP 藤崎		19:00
20:00	20:30~21:15 グループフィット 箭頭	20:15~21:00 かんたんSTEP 大島★	20:10~21:00 HIP HOP初級 WUKE		20:10~20:40 ショートピラティス 村川★	20:15~21:15 ヨガ 仲村★		20:00
21:00	21:30~22:15 Q-ren 岩田★	21:30~22:15 HIP HOP 可児	21:10~22:10 脂肪燃焼エアロ ヨコ		20:50~21:35 STEP 高橋★			21:00
22:00				21:45~22:35 HIP HOP WUKE			22:00	

★印のレッスンは予約制となっております。(ご予約は6日前よりフロントにて承ります。)

水曜日にピラティスのレッスンを2本設けました。同一日に受けられるのは、お一人様1本とさせていただきます。より多くの皆様に受講していただけますよう、ご協力お願い致します。

7月からの変更箇所は赤字で表示してあります。