

スタジオプログラム タイムスケジュール

2024年12月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
9:00	△全レッスン事前WEB予約が必要となります。						
9:30							9:00～9:45 LES MILLS BODYCOMBAT 白石 周史
10:00							
10:30	10:15～11:00 ZUMBA IZUMI	10:15～11:00 Balletone 満生 恒太郎	10:15～11:00 フラダンス 松本 久美子	10:15～11:00 フラダンス 山田 弘美	10:15～11:00 エアロビクス 野中 咲	10:00～10:45 リラックスヨガ 菅野 有希	10:00～10:45 エアロビクス 佳代
11:00							
11:30	11:15～12:00 チョアチョア フィット IZUMI	11:15～12:15 エアロビクス ライト 満生 恒太郎	11:20～12:05 エアロビクス 清水 麻衣子	11:20～12:05 ベルビク ストレッチ Kaori	11:20～12:05 ZUMBA 野中 咲	11:00～11:45 ZUMBA 岩崎 友美	11:00～11:45 骨盤エクササイズ 佳代
12:00							
12:30	12:15～13:00 HIIT THE BEAT MAKI	12:35～13:20 ZUMBA エリカ	12:25～13:10 ファイティング エクササイズ 井上 勇一	12:25～13:10 LES MILLS BODYCOMBAT 白石 周史	12:20～13:05 ピラティス 尚武	12:05～12:50 LES MILLS BODYCOMBAT 宮田 茜	12:05～12:50 ZUMBA MAIKO
13:00							
13:30	13:15～14:00 スリムフローヨガ 荒木 ひとみ	13:40～14:25 ファイティング エクササイズ 井上 勇一	13:30～14:30 K-POP DANCE GROOVE 篠尾 佳介	13:30～14:15 FIGURE 8 TAKAKO	13:30～14:15 JAZZ HIP HOP さわちん	13:05～14:05 LES MILLS BODYBALANCE 宮田 茜	13:15～14:00 Brain to Balance 三好 智子
14:00							
14:30	14:15～15:00 RITMOS IZU					14:20～15:05 FIGURE 8 SONOMI	14:15～15:15 RITMOS Sae
15:00		15:10～15:55 LES MILLS BODYJAM NINA		14:35～15:20 ZUMBA TAKAKO	15:05～15:50 LES MILLS BODYCOMBAT 三輪 亮太		
15:30						15:25～16:10 ZUMBA 宮崎 淑子	15:35～16:20 ファイティング シェイブ 岡崎 順哉
16:00							
16:30						16:30～17:15 POP ピラティス Yuki	
17:00							
17:30						17:30～18:15 HIIT THE BEAT Yuki	
18:00							
18:30	18:30～19:15 エアロビクス 佳代		18:30～19:15 ZUMBA Sae		18:30～19:15 ファイティング エクササイズ 松本 彩		
19:00		19:00～19:45 J-POP DANCE GROOVE 石川 文基		19:00～19:45 LES MILLS BODYATTACK 宮田 茜			
19:30	19:30～20:15 リラックスヨガ 小林 賀章		19:35～20:20 骨盤エクササイズ 鳥越 玲子		19:30～20:15 ジャズダンス 田畑 幸一		
20:00		20:00～20:45 K-POP CHOA YUKAKO		20:00～20:45 リラックスヨガ 小林 賀章			
20:30	20:30～21:15 J-POP DANCE GROOVE 石川 文基		20:45～21:30 LES MILLS BODYCOMBAT 白石 周史		20:30～21:15 股関節ストレッチ 田畑 幸一		
21:00		21:05～21:50 ZUMBA 栗原 浩一		21:05～21:50 グラマッスル フィット 川又 珠実			
21:30							
22:00							

レッスン終了10分後から
4週間後の同時刻レッス
ンまで予約が可能です