

Studio Program

このプログラムは2018年2月現在のものです。

エアロ系	ヒーリング系	ダンス系	パワー系	ピラティス	ヨーガ	格闘技系
------	--------	------	------	-------	-----	------

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
7:00			水曜日はスポーツクラブ休館日					
30								
8:00		8:00 - 8:45 寺田			8:00 - 8:30 寺田(佳)			
30	8:15 - 9:00 薮美 朝ヨガ45	フィットネスフラ45			身体操作ストレッチ30	8:15 - 9:00 STAFF ウェーブ ストレッチ45	8:30 - 9:00 寺田(佳)	
9:00		9:00 - 10:00 Tommy			8:45 - 9:30 上重		身体操作ストレッチ30	8:45 - 9:15 Tommy
30	9:10 - 9:55 薮美 ビギナー45	ベルヴィック ストレッチ60			ビギナー45	9:15 - 9:45 石塚 初めてエアロ30	9:15 - 9:45 菊地 初めてエアロ30	ベルヴィック ストレッチ30
10:00					9:50 - 11:00 佐藤	10:00 - 11:00 染谷	10:00 - 10:45 菊地	ビギナープラス 45
30	10:10 - 10:55 KEIKO ステップ初級45	10:10 - 10:40 西岡 初めてエアロ30			ヨーガ70	マット サイエンス60	ロウハイ45	
11:00		10:55 - 11:55 平井					11:00 - 11:45 石垣	レギュラー60
30	11:05 - 11:50 ゆかり 初めてラテン45	ヨーガ60			11:15 - 12:00 KEIKO ロウハイ45	11:15 - 12:15 染谷 レギュラー60	ステップ初級45	
12:00							12:00 - 13:00 UNO	11:45 - 12:30 のっぺ
30	12:00 - 13:00 MAHO プラナヨーガ60	12:10 - 12:55 いけだ ビギナープラス45			12:15 - 13:15 MAHO ラテン60		サンライズ ヨガ60	ボディコンバット 45
13:00								12:45 - 13:45 中川原
30	13:15 - 13:45 KEIKO 初めてエアロ30	13:10 - 14:00 いけだ ステップ中級50				13:15 - 14:00 石垣 ステップ中級45	13:15 - 14:05 UNO ディスコワールド 50	ヨーガ60
14:00					13:30 - 14:30 春川 ピラティス 60			14:00 - 14:45 のっぺ
30	14:00 - 15:00 横田 コンビネーション 60	14:10 - 15:00 ATSUKO ZUMBA50				14:15 - 15:00 石垣 ビギナー45	14:20 - 15:20 いけだ コンビネーション 60	ボディパンプ 45
15:00					14:45 - 15:45 春川 ベリーダンス 60			15:00 - 15:45 さや
30	15:15 - 16:15 美栄 フラシェイブ60	15:10 - 16:10 佐藤 ヨーガ60				15:15 - 16:15 寺田 ヨガ60	15:35 - 16:35 KAZU ボディパンプ60	ボディジャム 45
16:00								16:00 - 17:00 石垣
30							16:50 - 17:35 なつみ	ロウハイ60
17:00								
30							シバム45	17:15 - 18:00 美栄
18:00					17:45 - 18:15 薮美 初めてエアロ30	17:45 - 18:15 菊地 初めてエアロ30	17:50 - 18:20 KAZU ボディコンバット30	ビギナー45
30	NEW! 18:15 - 19:00 菊地 ビギナー45	18:15 - 19:00 STAFF ウェーブ ストレッチ45			18:30 - 19:15 薮美 カーディオキック 45	18:30 - 19:00 菊地 コンディショニング ストレッチ30	18:35 - 19:05 ゆか CX-WORX30	
19:00								
30	19:15 - 20:05 菊地 ファットバーナー 50	19:15 - 19:45 なつみ シバム30		19:25 - 20:15 黒川 ピラティス50	19:15 - 20:00 のっぺ ボディパンプTS45			
20:00								
30	20:20 - 21:05 石垣 ステップ初級45	20:00 - 21:00 KAZU ボディパンプ60		20:30 - 21:00 ゆか CX-WORX30	20:15 - 21:00 みさと ボディジャム45			
21:00								
30	21:15 - 22:15 石垣 バランス コーディネーション60	21:15 - 22:15 ①③⑤さや / ②④のっぺ ボディコンバット60		21:15 - 22:15 ①③⑤みさと / ②④さや ボディジャム60	21:15 - 22:15 ミク パクティブローヨガ 60			
22:00								
30								