

Studio Program

このプログラムは2018年4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 藤美 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) 身体操作ストレッチ30	
9:00		9:00 - 10:00 Tommy			8:45 - 9:30 上重			8:45 - 9:15 Tommy ベルヴィック ストレッチ30
30	9:10 - 9:55 藤美 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	9:30 - 10:15 黒川 ビギナープラス 45
10:00					9:50 - 11:00 佐藤	10:00 - 11:00 染谷	10:00 - 10:45 菊地	
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	10:30 - 11:30 黒川
11:00		10:55 - 11:55 平井						
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	11:00 - 11:45 石垣 ステップ初級45	レギュラー60
12:00								
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		12:00 - 13:00 UNO サンライズ ヨガ60	11:45 - 12:30 のっぺ ボディコンバット 45
13:00								
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	13:10 - 14:10 UNO ディスワールド 60	12:45 - 13:45 中川原 ヨーガ60
14:00								
30	14:00 - 15:00 横田 コンビネーション 60	14:10 - 15:00 ATSUKO ZUMBA50			ピラティス 60	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	14:00 - 14:45 のっぺ ボディパンプ 45
15:00								
30	15:15 - 16:15 美栄 フラシェイブ60	15:10 - 16:10 佐藤 ヨーガ60			ベリーダンス 60	15:15 - 16:15 寺田 ヨガ60	15:35 - 16:35 KAZU ボディパンプ60	15:00 - 15:45 さや ボディジャム 45
16:00								
30							16:50 - 17:35 なつみ	16:00 - 17:00 石垣 ロウハイ60
17:00								
30							シバム45	17:15 - 18:00 美栄 ビギナー45
18:00								
30	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			17:45 - 18:15 藤美 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	
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		18:30 - 19:15 藤美 カーディオキック 45	18:30 - 19:00 菊地 初めてヨガ30	18:35 - 19:05 ゆか CX-WORX30		
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		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			
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		20:30 - 21:00 ゆか CX-WORX30	20:15 - 21:00 みさと ボディジャム45			
22:00								
30				21:15 - 22:15 ①③⑤みさと/②④さや ボディジャム60	21:15 - 22:15 未来 バクティブローヨガ 60			