

# Studio Program

このプログラムは2018年6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 蒔美 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	9:10 - 9:55 蒔美 ビギナー45	9:00 - 10:00 増田 マットサイエンス60			8:45 - 9:30 上重 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	8:45 - 9:15 Tommy ベルヴィックストレッチ30
30								9:30 - 10:15 黒川 ビギナープラス45
10:00	10:10 - 10:55 KEIKO ステップ初級45	10:10 - 10:40 増田 初めてエアロ30			9:50 - 11:00 佐藤 ヨーガ70	10:00 - 11:00 染谷 マットサイエンス60	10:00 - 10:45 菊地 ロウハイ45	
30								10:30 - 11:30 黒川 レギュラー60
11:00	11:05 - 11:50 ゆかり 初めてラテン45	10:55 - 11:55 平井 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	
30								11:45 - 12:30 のっしー ボディコンバット45
12:00	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	12:45 - 13:45 中川原 ヨーガ60
30								
13:00	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			13:30 - 14:30 春川 ピラティス60	13:15 - 14:00 石垣 ステップ中級45	13:10 - 14:10 UNO ディスコワールド60	
30								14:00 - 14:45 のっしー ボディパンプ45
14:00	14:00 - 15:00 横田 コンビネーション60	14:10 - 15:00 ATSUKO ZUMBA50			14:45 - 15:45 春川 ベリーダンス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	15:00 - 15:45 さや ボディジャム45
30								
15:00	15:15 - 16:15 美栄 フラシェイプ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	16:00 - 17:00 石垣 ロウハイ60
30								
16:00							16:50 - 17:35 なつみ シバム45	17:15 - 18:00 美栄 ビギナー45
30								
17:00								
18:00	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 蒔美 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	
30					18:30 - 19:15 蒔美 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	
19:00	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 のっしー ボディパンプTS45		
30								
20:00	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			
30								
21:00	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のっしー 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 未来 バクティブローヨガ60			
30								
22:00								
30								