

Studio Program

このプログラムは2018年10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
- コアエクササイズ
- 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	NEW 8:15 - 9:00 石塚 ヨガ45	フィットネス フラ45			身体操作ストレッチ30	NEW 8:15 - 9:00 西岡 バランス コーディネーション45	8:30 - 9:00 寺田(佳) 身体操作ストレッチ30	時間変更↓ 8:45 - 9:30 Tommy
9:00		9:00 - 10:00 増田			8:45 - 9:30 上重 ビギナー エアロ45	NEW 9:15 - 9:45 西岡 初めてエアロ30	NEW 9:15 - 9:45 Tommy 初めてエアロ30	NEW 8:45 - 9:30 Tommy ペルヴィック ストレッチ45
30	NEW 9:15 - 10:00 石塚 初めてキック ボックスサイズ45	マット サイエンス60			時間変更↓ 9:45 - 10:45 佐藤 ヨガ60	NEW 10:00 - 11:00 染谷 マット サイエンス60	NEW 10:00 - 10:45 Tommy サーキット エアロ45	NEW 9:40 - 10:40 黒川 シンテックス 60
10:00	NEW 10:15 - 11:00 KEIKO ZUMBA45	時間変更↓ 10:15 - 10:45 増田 初めてエアロ30						
30		時間変更↓ 11:00 - 12:00 平井 ヨガ60			NEW 11:00 - 11:45 KEIKO サーキット エアロ45	NEW 11:15 - 12:15 染谷 チャレンジ エアロ60	NEW 11:00 - 11:45 石垣 ステップ45	NEW 10:55 - 11:45 黒川 サーキット エアロ50
11:00	NEW 11:15 - 11:45 KEIKO ステップ30							
30	NEW 12:00 - 12:50 MAHO ラテン50	時間変更↓ 12:10 - 12:55 いけだ ビギナー エアロ45			NEW 12:00 - 13:00 MAHO ヨガ60		NEW 12:00 - 13:00 UNO ヨガ60	時間変更↓ 12:00 - 12:45 のっしー ボディコンバット 45
12:00								
30	NEW 13:05 - 13:50 STAFF コア エクササイズ45	NEW 13:10 - 14:00 いけだ ステップ50			NEW 13:15 - 13:45 MAHO 初めてエアロ30	NEW 13:15 - 14:00 石垣 ステップ45	NEW 13:10 - 14:10 UNO ディスコワールド 60	時間変更↓ 13:00 - 14:00 中川原 ヨガ60
13:00								
30	NEW 14:05 - 15:05 横田 チャレンジ エアロ60	14:10 - 15:00 ATSUKO ZUMBA50			NEW 14:00 - 14:45 春川 ラテン45	NEW 14:15 - 15:00 石垣 ビギナー エアロ45	NEW 14:20 - 15:20 いけだ チャレンジ エアロ60	時間変更↓ 14:15 - 15:00 のっしー ボディパンプ 45
14:00	時間変更↓ 15:20 - 16:10 美栄 フラシェイプ50	15:10 - 16:10 佐藤 ヨガ60			時間変更↓ 15:00 - 16:00 春川 ピラティス 60	15:15 - 16:15 寺田 ヨガ60		時間変更↓ 15:15 - 16:00 さや ボディジャム 45
15:00								
30							15:35 - 16:35 KAZU ボディパンプ60	NEW 16:15 - 17:00 石垣 サーキット エアロ45
16:00								
30							16:50 - 17:35 なつみ シバム45	NEW 17:15 - 18:00 美栄 ビギナーエアロ 45
17:00								
30	NEW 18:15 - 19:00 菊地 ビギナーエアロ 45	NEW 18:30 - 19:00 STAFF コア エクササイズ30			NEW 18:30 - 19:10 黒川 バレトン40	NEW 17:45 - 18:15 さや 初めてエアロ30	時間変更↓ 17:50 - 18:35 KAZU ボディコンバット 45	
18:00								
30	NEW 19:15 - 20:05 菊地 サーキット エアロ50	19:15 - 19:45 なつみ シバム30			NEW 19:25 - 20:15 黒川 シンテックス 50	NEW 19:15 - 20:00 のっしー ボディパンプ TS45	時間変更↓ 18:50 - 19:20 ゆか CX-WORX30	
19:00								
30	NEW 20:20 - 21:05 石垣 ステップ45	NEW 20:00 - 21:00 KAZU ①・② ボディパンプTS60 ③・④・⑤ 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			
20:00								
30	NEW 21:15 - 22:15 石垣 バランス コーディネーション60	NEW 21:15 - 22:15 さや ①・② ボディコンバットTS60 ③・④・⑤ ボディコンバット60		21:15 - 22:15 みさと ボディジャム60	NEW 21:15 - 22:15 未来 ヨガ60			
21:00								
30								
22:00								
30								