

スタジオ・タイムスケジュール

2018.10月～2019.3月

時間	月	火	水	木	金	土	日	時間	
10:00				10:20-11:20				10:00	
	気功 10:20-11:20	ピラティスA 10:20-11:20	リンパヨガ 10:20-11:20	楽しくエアロ★☆☆ 1・3・5週 井上	ヨーガA 10:20-11:20	ステップ 10:30-11:30	週替りレッスン 10:30-11:30		
11:00	笠松	野島	野村	ピラティス 2・4週 野島	安藤香江	☆☆ 志摩	☆☆～☆☆	11:00	
	ベリーダンスEX 11:30-12:30	ピラティスB 11:30-12:30		フラダンス 11:30-12:30	ヨーガB 11:30-12:30		第1週 井上 スッキリスリム	12:00	
12:00	☆☆NOBU	野島	ゆっくリエアロ45 11:40-12:25 ★高村	山口	安藤香江	ヨーガ 12:00-13:00	第2週 晴山 ズンバ	12:00	
							第3週 清水 スッキリスリム		
	ウォーキング30 12:45-13:15	楽しくエアロ 12:45-13:45	ラテン ボディーバランス 12:45-13:30	ステップ & コンディショニング 12:45-13:45		園田	第4週 鈴木 ダンスエアロ	13:00	
13:00	★趙	☆☆滝井	★沓澤	★☆☆志摩					
	ボディー リフレッシュ体操 13:30-14:30		ラテンリズム 13:45-14:45			スッキリスリム 13:30-14:30	骨盤ピラティス 13:30-14:45	14:00	
14:00	趙		☆☆沓澤	ヨーガ75 14:00-15:15	姿勢改善と ウォーキング 14:00-15:00 ★志摩	★★ 植田	野島	14:00	
						ボディーメイク エクササイズ 14:45-15:45	楽しくエアロ 15:00-16:00	15:00	
15:00	フットセラピー 15:15-16:15	ステップ 初級 15:10-16:10 ★	ピラティス 15:10-16:10	ZUMBA 15:30-16:15	スッキリスリム 15:15-16:15	鈴木	☆☆ 澤田	15:00	
16:00	二宮	伊藤	安部	★平井	★★ 澤田			16:00	
17:00		※レッスンは 第1・3・5週 となります。 第2・4火曜日 は休館日 となります。						17:00	
18:00								18:00	
19:00						19:00閉館	19:00閉館	19:00	
	ヨーガ 19:15-20:15	ボディー リフレッシュ体操 19:15-20:15	ZUMBA 19:15-20:00 ★MIKU	エアロ& コンディショニング 19:15-20:15	ピラティス30 19:15-19:45				
20:00	中島	趙		★☆☆植田	野島				
					スッキリスリム45 20:00-20:45			20:00	
	ステップ初級 20:30-21:15		ヨーガ 20:15-21:15	しっかりエアロ45 20:30-21:15	★★ 野島				
21:00	★滝井		中島	★★★植田				21:00	
	22:00 閉館になります。								

※木曜日「楽しくエアロ」第1.3.5週目～井上IR 「ピラティス」第2.4週目～野島IR
 ※日曜日「週替りレッスン」第1～井上IR 第2～晴山IR 第3～清水IR 第4～鈴木IR
 第5週目はランダムとなり掲示でご案内します。