

スタジオ スケジュール

[2021. 8. 20 ~ 9. 29]

女性専用
女性専用レッスン

暗 闇
暗闇照明

エアロピクス系
レッスン

機能調整・改善系
レッスン

ダンス系
レッスン

エクササイズ・
トレーニング系

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日
	A スタジオ	B スタジオ	A スタジオ	B スタジオ	A スタジオ	B スタジオ	A スタジオ	B スタジオ	A スタジオ	B スタジオ	A スタジオ	B スタジオ	A スタジオ
10:00	ストレッチ 10:20~10:50 須堯		女性専用 骨盤調整ストレッチ 10:20~10:50 高久		ヨガ 10:20~10:50 小池		サーキット 10:20~10:50 須堯		リズム体操 10:20~10:50 小島		ストレッチ 10:25~10:40 堀越		ストレッチ 10:20~10:50 週替わり
11:00	ZUMBA 11:00~11:30 須堯		骨盤調整ストレッチ 11:00~11:30 高久		パワーアップヨガ 11:00~11:30 小池	女性専用 フィットネスフラ 11:00~11:30 黒川	ピラティス 11:00~11:30 高久		ルーシーダットン 11:00~11:30 長谷川		ソフトエアロ 10:50~11:20 堀越		週ごとクラス 11:00~11:30 館内掲示
12:00			ファットバーナー 11:40~12:10 高久	気功 11:45~12:15 サークル	脂肪燃焼サーキット 11:40~12:10 磯野	女性専用 初級フィットネスフラ 11:40~12:10 黒川	ピラティス 11:40~12:10 高久		ローインパクト 11:40~12:10 長谷川		ソフトエアロ 11:30~12:00 堀越		週ごとクラス 11:40~12:10 館内掲示
13:00	① ピラティス アドバンス 12:20~12:50 高久	チェアエクササイズ 12:25~12:45 新夕	ファットバーナー 12:20~12:50 高久		脂肪燃焼サーキット 12:20~12:50 磯野		ボディステップ 12:20~12:50 高久	ベーシックセブン 12:20~12:50 須堯	ボールエクササイズ 12:20~12:50 新夕				
14:00	② ピラティス アドバンス 13:00~13:30 高久	チェアバランス 13:15~13:30 新夕	暗 闇 ZUMBA 13:15~13:45 土屋	リズム体操 13:15~13:45 磯	パレトン 13:15~13:45 豊谷	初級エアロ 13:15~13:45 磯	チャレンジエアロ 13:10~13:40 篠崎	リラックスヨガ 13:15~13:45 郡司	ヨガトレ 13:15~13:45 上田	フラダンス ベーシック 13:15~13:45 小針			ストレッチ 13:30~14:00 スタッフ
15:00	③ ピラティス 13:40~14:10 高久	ベーシックセブン 13:40~14:10 新夕	ZUMBA 13:55~14:25 土屋	リズム体操 13:50~14:20 益子	ピラティス 14:00~14:30 高久	ベーシックセブン25 13:55~14:20 渡辺	かんたんステップ 13:50~14:20 篠崎		ボディメイク 13:55~14:25 上田	フラダンス 13:50~14:20 小針			ストレッチ 13:30~14:00 スタッフ
16:00	④ ピラティス 14:20~14:50 高久		ピンポンタイム 14:40~17:30		ピラティス 14:40~15:10 高久		ピンポンタイム 14:40~17:30		ベーシックセブン 14:35~15:05 益子				週ごとクラス 14:10~14:40 館内掲示
17:00	⑤⑥⑦ よりお選び下さい		※卓球台を設置し 自由にお使い頂けます				※卓球台を設置し 自由にお使い頂けます						週ごとクラス 14:50~15:20 館内掲示
18:00									からだスキャン セルフマッサージ 17:20~17:50 YUUKA		女性専用 美・BODY 17:20~17:50 上田		
19:00	初級エアロ 18:40~19:10 久保	女性専用 骨盤教室 18:40~19:10 郡司	ヨガ 18:45~19:15 上田		ヨガトレ 18:25~18:55 上田	中上級エアロ 18:30~19:00 篠崎	エアロシェイプ 18:30~19:00 墨谷	ルーシーダットン 18:35~19:05 平山	暗 闇 ZUMBA 18:00~18:30 YUUKA		リズムダンス トレーニング 18:00~18:30 上田		
20:00	中上級エアロ 19:20~19:50 久保	リラックスヨガ 19:20~19:50 郡司	美・BODY 19:25~19:55 上田	暗 闇 HIIT 19:20~19:50 近藤	マッスルスカulpt 19:05~19:35 上田	中級エアロ 19:10~19:40 篠崎	ボールエクササイズ 19:10~19:40 墨谷	ヨガ 19:15~19:45 平山	HIPHOP 18:40~19:10 YUUKA		Reejam 19:20~19:50 YUUKA		
21:00													
22:00													

こちらのマークが付いているレッスンはどちらか1つへご参加いただけます