

# 2023年5月スタジオプログラム

	火		水		木		金	土		日		
	studio A	ホットスタジオ	studio A	ホットスタジオ	studio A	ホットスタジオ	studio A	ホットスタジオ	studio A	ホットスタジオ	studio A	ホットスタジオ
9:30	9:30~9:50 ストレッチ/スタッフ		9:30~9:50 ストレッチ/スタッフ		9:30~10:15		9:30~10:15					
10:00		10:15~11:00		10:15~11:00	シェイプエアロ 市川		ベーシックヨガ KAYO		10:00~10:45		9:45~10:45	
	10:20~10:50 スタートエアロ 本堂	ベーシックヨガ 石井	10:30~11:00 スタートエアロ 湯浅	ベーシックヨガ MAYUMI	10:35~11:20		10:35~11:20		ビギナーエアロ 谷	10:30~11:15	クラシックバレエ 海住	
11:00					ボディバランス 野田 <b>LES MILLS</b>		ビギナーステップ EMI			ベーシックヨガ 中野		
	11:20~12:05		11:20~12:05			11:30~12:15		11:40~12:25	11:15~12:00		11:15~12:00	
	リトモス MAYUMI		シェイプエアロ 湯浅			リラクソヨガ 佐久間		リラクソヨガ EMI	K-POPダンス 長谷川		週替わり レッスン	
12:00					11:45~12:30		12:00~12:45		12:20~13:05		12:30~13:15	12:30~13:15
	12:35~13:20		12:35~13:20		バレトン MAYUMI		ピラティス 平井		ZUMBA 小藪 		ボディパンプ 野田 <b>LES MILLS</b>	週替わりヨガ
13:00	ボディバランス 野田 <b>LES MILLS</b>		ボディパンプ 野田 <b>LES MILLS</b>		12:50~13:50		13:15~13:45 UBOUND 谷		13:25~14:10			
		14:00~14:45	13:50~14:20 ボディコンバット 高橋 <b>LES MILLS</b>	13:30~14:15 デトックスヨガ 中野	リトモス MAYUMI				13:45~14:30		13:45~14:30	
14:00		ボディメイク 谷				14:00~14:45	14:15~15:15	14:15~15:00	シェイプヨガ 小藪		ボディコンバット 野田 <b>LES MILLS</b>	週替わりヨガ
	14:30~15:15				14:30~15:15	リラクソヨガ 谷		リラクソヨガ 谷				
15:00	ビギナーエアロ 小藪				HIPHOP ERI		太極拳 星山		15:00~16:00		15:00~16:00	
									BOMAHOKIPPS	15:20~16:05	オリジナル レッスン	
16:00										ベーシックヨガ 小藪		
17:00	17:00~17:50				17:00~18:00				16:30~18:00			
	HIPHOP (1~3年生) スクール有料 若狭				HIPHOP (4~6年生) スクール有料 若狭				ジュニアバレエ (3歳~6年生) スクール有料		週替わりレッスン45 11:15~12:00 ・7日... ビギナーステップ 谷 ・14日... ビギナーステップ EMI ・21日... ビギナーステップ 谷 ・28日... ビギナーエアロ MAYUMI	
18:00											週替わりホットヨガ45 12:30~13:15 ・7日... ボディメイク 谷 ・14日... リラクソヨガ EMI ・21日... ボディメイク 谷 ・28日... ベーシックヨガ MAYUMI	
19:00	19:15~20:15		19:15~20:00		19:15~19:45 ボディパンプ 野田 <b>LES MILLS</b>	19:00~19:45 ボディメイク 小藪	19:00~19:30 ビギナーステップ 谷	19:00~19:45 リラクソヨガ 中野			週替わりホットヨガ45 13:45~14:30 ・7日... シェイプヨガ 小藪 ・14日... ボディメイク 小藪 ・21日... リラクソヨガ 佐久間 ・28日... ボディメイク 本堂	
	HIPHOP (ティーンズ) スクール有料 若狭		HIPHOP ERI	19:30~20:15 リラクソヨガ 谷							週替わりレッスン60 15:00~16:00 ・7日... ZUMBA 小藪 ・14日... コンディショニングヨガ 小藪 ・21日... ボディバランス 野田 ・28日... HIPHOP ERI	
20:00		19:45~20:30 ストレッチ& コンディショニング 森	20:30~21:15		20:15~21:00		20:00~20:30 UBOUND 谷				♡ ホットヨガのクラス ♡ ☺マークのクラスは室温36度設定 他のクラスは38度設定となります。	
	20:45~21:30		ボディコンバット 高橋 <b>LES MILLS</b>	20:45~21:30 リラクソヨガ 谷	ZUMBA 小藪 		20:50~21:35	20:45~21:30 シェイプヨガ 小藪				
21:00	1.3.5週 パンプ 2.4週 コンバット 野田 <b>LES MILLS</b>						ボディバランス 野田 <b>LES MILLS</b>					
22:00												
22:30												

プログラム無し

土日曜日 19:00閉館

22:30閉館