

2023年9月スタジオプログラム

	月			火			水			木			金	土			日		
	エアロビクス	ピラティス	ホット	エアロビクス	ピラティス	ホット	エアロビクス	ピラティス	ホット	エアロビクス	ピラティス	ホット		エアロビクス	ピラティス	ホット	エアロビクス	ピラティス	ホット
9:30																			
9:45~10:30				9:45~10:30			9:45~10:30			9:45~10:45					9:45~10:30			9:45~10:45	
10:00	ビギナーエアロ MAYUMI			スタートエアロ 本堂			フラダンス 市川			リラックスヨガ 谷			リラックスヨガ KAYO		ビギナーエアロ 谷			クラシックバレエ 海住	
																10:30~11:15			
11:00	11:00~12:00	10:45~11:30		11:00~11:45			11:00~11:45			11:00~11:45			11:00~11:45		11:15~12:00	10:45~11:30			11:00~11:45
	リトモス60 MAYUMI	ピラティス (ENTRY) 本堂		シェイプエアロ 湯浅			BODYPUMP45 野田			ピラティス (ENTRY) 本堂			シェイプエアロ 中野		K-POPダンス 長谷川	ピラティス (ENTRY) 谷			ベーシックヨガ 中野
			11:30~12:15																
12:00			ベーシックヨガ 石井				11:30~12:15												
	12:15~13:00			12:15~13:00															
	BODYBALANCE45 野田			ピギナーステップ 湯浅															
13:00							13:00~14:00												
		13:15~14:00																	
	13:30~14:15	ピラティス (STANDARD) 本堂		13:30~14:00															
14:00	ベーシックヨガ 石井		13:45~13:30	BODYCOMBAT30 高橋															
			ボディメイク 谷				BODYBALANCE60 野田			ピラティス (STANDARD) 西川			ボディメイク 本堂						
15:00																			
16:00																			
17:00	HIPHOP (1~3年) スクール有料 若狭						17:00~18:00												
18:00																			
19:00	19:15~20:15	19:00~19:45		18:15~18:45															
	HIPHOP (ティーンズ) スクール有料 若狭	ピラティス (ENTRY) 西川		入会3か月以内の 方限定レッスン															
			19:30~20:15	ストレッチ& コンディショニン グ森															
20:00																			
21:00																			
22:00																			
22:30																			

奇数週 初めてZUMBA ♪ 西川
偶数週 マットピラティス 西川

奇数週 初めてZUMBA ♪ 西川
偶数週 マットピラティス 西川

ご予約は不要です。
お時間になりましたらスタジオ
へお越しください。

ご予約は不要です。
お時間になりましたらスタジオへ
お越しください。

👉: 初めての方でもオススメのクラス
🔥: アクティブに動くクラス

・都合により、代行/休講が発生する
場合がございます。その際はLINE配
信、お知らせメールにてご案内いたし
ます。

