

スタジオタイムスケジュール

2019年 4月～

※期間内でも適時変更する場合がございます。

時間	月		火		水		木		金		土		日		
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	
OPEN 9:30															
10:00															
10:30	10:00～11:00 骨盤ヨガ Ami 【25名】	10:15～11:00 フットセラピー& ボディシェイプ45 近藤純子	10:00～11:00 ピラティス 河村美千江 【25名】	10:15～11:00 アクティブストレッチ 太田興 【15名】	10:00～10:45 バレトン ゆうみ 【30名】	10:00～11:00 デトックスヨガ 勝川美紀 【15名】	10:00～10:45 体調改善エクササイズ 小椋かおり 【20名】	10:00～10:30 腹筋エクササイズ 露久保潤 【15名】	10:00～11:00 スタンダードヨガ 武田みどり 【25名】					10:00～11:00 アロマヨガ 勝川美紀 【15名】	
11:00															
11:30	11:15～12:15 ピラティス 山内幸子 【25名】	11:15～12:00 かんたんエアロ &ストレッチ 近藤純子 【20名】	11:15～12:00 GROUP POWER45 中西英介 【23名】		11:00～11:45 ベリーダンス ビギナー ゆうみ 【30名】	11:15～11:45 semi-personal ViPR 中西英介	11:00～12:00 GROUP CENTERGY 露久保潤 【25名】	11:00～11:45 筋トレ スタンダード 井上啓貴 【15名】	11:15～12:15 SALSATION® MAIKA 【30名】	11:15～12:00 かんたんエアロ& マットエクササイズ 渡辺和江 【20名】	11:00～11:45 バレトン 神原 美結 【25名】		11:15～12:15 ヒップアップ トレーニング 牧野智基 【30名】		
12:00															
12:30	12:30～13:15 カーディオキック NAO 【30名】		12:15～13:00 GROUP FIGHT45 井上啓貴 【30名】		12:00～12:45 BAILA BAILA 西村裕子 【30名】	5名限定		12:15～13:00 バレトン 栗山智光 【30名】	12:30～13:15 ZUMBA® MAIKA 【30名】		12:00～12:45 BODYメンテナンス 栗山智光 【25名】	12:00～12:45 BAILA BAILA 神原 美結 【20名】		12:30～13:30 バラエティーレッスン 【30名】	
13:00															
13:30			13:15～14:00 HIP HOP MEGUMI 【30名】		13:15～14:00 RITMOS45 坂田浩子 【30名】			13:15～14:00 MEGA DANZ YUKIKO 【30名】			13:00～14:00 RITMOS 栗山智光 【30名】				
14:00	13:30～14:30 GROUP CENTERGY 露久保潤 【25名】									13:30～14:30 リラックスヨガ 松下京美 【25名】					
14:30			14:15～15:00 エンジョイエアロ 中川美津子 【30名】		14:15～15:00 DANCEエアロ NAO 【30名】			14:20～15:05 Group groove YUKIKO 【30名】			14:15～15:15 姿勢改善 エクササイズ 山崎謙介 【25名】	14:30～15:00 ストレッチ30 井上啓貴 【15名】		14:00～15:00 美ヨガ 都美香 【25名】	
15:00	14:45～15:30 リンパトリートメント NAO 【25名】			14:30～16:00 太極拳 スクール 杉村順子		14:30～15:15 筋トレスタンダード 井上啓貴 【15名】									
15:30															
16:00	15:45～16:45 からだバー NAO 【10名】	10名限	15:30～16:00 KIDS DANCEスクール (幼児) 沼本佳子	*体験可 詳しくはスタッフまで	15:15～16:00 GROUP groove 山崎陽子 【30名】			15:30～16:30 美ヨガ (女性限定) 都美香 【25名】			15:30～16:15 GROUP POWER45 井上啓貴 【23名】			15:15～16:00 GROUP CENTERGY45 露久保潤 【25名】	
16:30											16:15～17:05 キッズバレエ スクール 宇佐見 真理 ※年少～小学校低学				16:30～17:30 フラダンス 【スクール】 橋口恵子・絵美 *体験可 詳しくはスタッフまで。
17:00			16:45～17:30 KIDS DANCEスクール ※小学校低学年クラス MEGUMI								17:00～17:45 KIDS DANCEスクール ※小学校高学年クラス 東 那美		16:30～17:30 GROUP FIGHT60 中西英介 【30名】		
17:30															
18:00															
18:30										18:15～19:00 フィットネス/パワーヨガ 太田興 【25名】					
CLOSE 19:00															

別途料金が必要です。 【semi-personal ViPR】+1,000円(税込)/回(現金のみ)
 新規・変更箇所
 スクール