

スタジオ スケジュール表

お問い合わせ 092-942-1277

	月曜日	火曜日	水曜日		金曜日	土曜日	日曜日	
10:00				木曜日 休館日				
10:30	10:20 ~ 11:20 ソフトヨガ60 谷口	10:20 ~ 11:20 シェイプアップ & ダンス60 谷口	10:20 ~ 11:20 アクティブヨガ60 土井			10:10 ~ 11:10 ヨガ60 五十嵐	10:20 ~ 11:20 ヨガ60 嶺	10:20 ~ 11:20 エアロコンビ60 大和
11:00								
11:30								
12:00	11:30 ~ 12:15 ローインパクト45 山本	11:30 ~ 12:15 ステップ中級45 大和	11:30 ~ 12:15 ZUMBA45 SYU			11:20 ~ 12:00 はじめてエアロ40 今村(直)	11:30 ~ 12:15 ステップ初級45 長谷川	11:30 ~ 12:30 ピラティス60 今村(喜)
12:30								
13:00	12:25 ~ 13:15 FIGHT DO 50 堅田	12:25 ~ 13:15 エアロコンビ50 土井	12:25 ~ 13:10 エアロ&シェイプ45 五十嵐			12:10 ~ 12:55 ステップ初級45 今村(直)	12:25 ~ 13:10 ZUMBA45 長谷川	12:40 ~ 13:40 ヨガ60 今村(喜)
13:30								
14:00	13:25 ~ 13:45 ストレッチボール20 黒田	13:25 ~ 14:15 ピラティス50 土井	13:20 ~ 14:05 ラテンエアロ45 山中			13:05 ~ 14:05 ダイエットストレッチ60 蓑田	13:20 ~ 14:05 バーベルトレーニング 45 大和	
14:30	13:55 ~ 14:40 ステップ初級45 五十嵐							13:50 ~ 14:35 エアロ初級45 五十嵐
15:00		14:25 ~ 15:15 HIP HOP 50 伊藤	14:15 ~ 15:05 エアロコンビ50 大和			14:15 ~ 15:05 エアロコンビ50 田中	14:15 ~ 15:00 ステップコンビ50 大和	
15:30	14:50 ~ 15:50 ハワイアンフラ60 塩塚							14:45 ~ 15:45 FIGHT DO 60 廣政
16:00		15:25 ~ 16:15 健美操プラス50 渡辺	15:15 ~ 16:25 太極拳初級70 下野			15:10 ~ 16:20 太極拳中級70 下野	15:10 ~ 16:00 RITMOS 45 福澤	
16:30	16:00 ~ 16:30 ソシアルダンスラテン入門 永尾						16:10 ~ 16:55 エアロ初級45 田籠	
17:00								
17:30								
18:00	祝祭日のプログラムはここまでとなります							
18:30						18:15 ~ 19:00 エアロ初級45 梶谷		
19:00				木曜日 休館日				
19:30	19:00 ~ 19:45 ダイエット ストレッチ45 蓑田	19:00 ~ 19:45 マーシャル45 長谷川	19:00 ~ 19:50 バランスコーディネーション 50 長谷川			19:00 ~ 19:50 JAZZ DANCE 50 伊藤	19:10 ~ 20:10 FIGHT DO 60 堅田	
20:00								
20:30	19:55 ~ 20:35 はじめてエアロ40 田籠	19:55 ~ 20:40 ステップ中級45 大和	20:00 ~ 20:45 ZUMBA45 長谷川			20:00 ~ 20:45 エアロ中級45 横山		
21:00								
21:30	20:45 ~ 21:30 バーベルEX45 興梠	20:50 ~ 21:35 ヨガ45 山本	20:55 ~ 21:55 FIGHT DO 60 廣政			20:55 ~ 21:40 RITMOS 45 福澤		
22:00								
22:30	21:40 ~ 22:30 HIP HOP 50 伊藤	21:45 ~ 22:30 エアロ初級45 田中	21:05 ~ 22:25 ストレッチボール20 中野			21:50 ~ 22:30 バーベルEX40 黒田		