

# スタジオスケジュール

2019年10月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
					9:30~10:30 オリジナルヨガ		
	9:40~10:10			10:05~10:20	60 鈴木 龍彦		
10:00	★のびのびタイム		10:10~11:00	★ベーシックセブン ※定員15名			10:00~10:30 ★スタート30
	10:20~11:20 オリジナルヨガ 60 鈴木 龍彦	10:15~11:00 ★骨盤体操 高橋 綾子	★ コリオスパイラル 高橋 綾子	10:30~11:10 ベーシック40 植竹 美季		10:20~10:50 ★のびのびタイム	植竹 美季
11:00					10:45~11:45 太極拳 鈴木 龍彦		10:40~11:25 リトモス45 植竹 美季
		11:10~12:00 協栄シェイプ ボクシング 高橋 綾子	11:15~11:45 ★スタート30 植竹 美季	11:20~12:05 リトモス45 植竹 美季		11:00~12:00 オリジナルヨガ60 岡本 ひとみ	
12:00	11:50~12:50 フィットネス フラ 清野 朋子		11:55~12:40 リトモス45 植竹 美季				
						12:15~13:05 協栄シェイプ ボクシング 吉村 朋子	12:45~13:15 ★のびのびタイム
13:00	13:05~13:20 ★ベーシックセブン ※定員15名	13:00~13:40 ベーシック40 浅野 直之		13:30~14:00 ★スタート30 吉村 朋子	13:30~14:15 リトモス45 石川 佳世子	13:15~13:45 ★スタート30 吉村 朋子	13:25~13:40 ★ベーシックセブン ※定員15名
14:00		13:50~14:30 ベーシックステップ 浅野 直之	14:00~14:50 リラックスヨガ 江口 真依子	14:10~15:00 協栄シェイプ ボクシング 吉村 朋子		14:30~15:15 ズンバ45 石川 佳世子	
15:00			15:00~15:50 パワーヨガ 江口 真依子				
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	19:00~19:50 ズンバ 幸☆子	19:00~20:00 ★スタート30 & リセットタイム 斉藤 竜太郎	19:00~19:50 y's ワークアウト 吉村 朋子	19:00~19:50 ベーシック50 渡辺 雄太	19:00~19:50 協栄シェイプ ボクシング 吉村 朋子	19:00~19:50 ★ コリオスパイラル 鈴木 龍彦	19:00~19:50 ズンバ 安藤 恵美
20:00	20:10~21:10 イシュタヨガ 斉藤 恵司			20:00~20:30 ボディメイク 渡辺 雄太	20:00~20:50 からだほぐし ヨガ 吉村 朋子	20:05~21:05 ファンクショナル トレーニング &ストレッチ 鈴木 龍彦	20:00~20:45 リトモス45 矢野 麻由美
21:00							

※★印は初心者向けのレッスンです。

※各レッスンの定員は55名です。

※スタジオへの入場はレッスン開始10分前より整列頂き、レッスン開始5分以降の入場はお断りさせていただきます。

※ご不明な点はお問合せ下さい。 TEL : 049-251-5555

※定員30名