

スタジオスケジュール

2025/4/1~

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
	9:30~10:20 ダンス エアロ 50 Nana	開始時間10分前の 入場となります！ ⇓	開始時間10分前の 入場となります！ ⇓				
10:00		10:00~10:45 ★骨盤体操 45 高橋 綾子	10:00~10:50 ★コリオスパイラル 50 高橋 綾子	10:30~11:00 ★スタート 30 木村 美季	10:10~11:00 ヨガ 50 美菜	10:00~11:00 オリジナルヨガ 60 岡本 ひとみ	10:00~10:30 ★スタート 30 木村 美季
	10:40~11:10 ★リラクゼーション ボディケア ジムスタッフ						
11:00		10:55~11:45 協栄シェイプ ボクシング 50 高橋 綾子	11:10~11:40 ★スタート 30 木村 美季	11:10~12:10 リトモス 60 木村 美季	11:10~12:00 フローヨガ 50 美菜	11:15~11:45 ★リラクゼーション ボディケア ジムスタッフ	10:40~11:25 リトモス 45 木村 美季
12:00	11:50~12:50 フィットネス フラ 60 清野 明子		11:50~12:35 リトモス 45 木村 美季	開始時間10分前の 入場となります！ ⇓			12:15~13:05 協栄シェイプ ボクシング 50 吉村 朋子
13:00		13:00~13:40 初級エアロ 40 浅野 直之		13:30~14:00 y`sワークアウト 30 吉村 朋子	13:30~14:15 リトモス 45 石川 佳世子		
14:00		13:50~14:30 ヨガ 40 浅野 直之		14:15~15:05 協栄シェイプ ボクシング 50 吉村 朋子	14:30~15:15 ZUMBA 45 石川 佳世子	14:10~14:55 エアロ初・中級 45 石川 佳世子	13:20~14:10 姿勢改善ヨガ 50 吉村 朋子
15:00						15:10~16:00 ZUMBA 50 石川 佳世子	
16:00							
17:00							
18:00			開始時間10分前の 入場となります！ ⇓				
19:00	19:00~19:50 ZUMBA 50 奥津 菜々子	19:00~19:45 リトモス 45 石川 佳世子	19:00~19:50 y`s ワークアウト 50 吉村 朋子	19:00~19:30 ★骨盤体操 30 高橋 綾子	19:15~20:05 ピラティス 50 吉村 朋子	19:00~19:45 リトモス 45 矢野 麻由美	19:00~19:50 ZUMBA 50 安藤 恵美
20:00		20:00~20:45 ZUMBA 45 石川 佳世子	20:10~20:30 ストレッチ ジムスタッフ	19:40~20:30 協栄シェイプ ボクシング 50 高橋 綾子	20:15~21:05 骨盤リンパヨガ 50 吉村 朋子		
21:00	20:10~21:10 イシュタヨガ 60 斉藤 恵司						

※ ★印は初心者向けのレッスンです。

※ 各レッスンの定員は40名です。(y`s ワークアウトは定員22名となります)

※ スタジオレッスン整理券をお持ちのお客様のみご入場いただけます。

- ・ 整理券はレッスン開始の30分前から配布いたします。
ご入場は整理番号順となりますので、5分前までにご指定の立ち位置にお並び下さい。
(y`sワークアウト・骨盤体操(火)・コリオスパイラルは道具の準備があるため、
開始時間10分前の入場とさせていただきます)