

スタジオスケジュール

2023/8/1～

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
9:30~10:20	ダンス エアロ 50 Nana						
10:00		10:00~10:45 ★骨盤体操 45 高橋 綾子	10:00~10:50 ★コロオスバイラル 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 森谷 ミナ	10:10~10:40 ★ポールストレッチ ジムスタッフ	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	10:55~11:45 協栄シェイプ ボクシング 50 高橋 綾子	11:15~11:45 ★スタート 30 木村 美季	11:10~12:10 リトモス 60 木村 美季		11:00~12:00 オリジナルヨガ60 岡本 ひとみ	10:40~11:25 リトモス 45 木村 美季
11:00							
11:50~12:50	フィットネス フラ 60 清野 明子	13:00~13:40 初級エアロ 40 浅野 直之	11:55~12:40 リトモス 45 木村 美季	開始時間10分前の 入場となります！ ↓ 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		12:15~13:05 協栄シェイプ ボクシング 50 吉村 朋子
12:00							
13:00		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
14:00							
15:00						15:10~16:00 ZUMBA 50 石川 佳世子	
16:00							
17:00							
18:00							
19:00		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		19:00~19:50 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		20:10~20:55 リトモス 45 矢野 麻由美
21:00	20:10~21:10 イシュタヨガ 60 斉藤 恵司						

開始時間10分前の
入場となります！

※★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していただけます。

・整理券の配布はレッスン開始の30分前からおこないます。

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。

(尚、y'sワークアウト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)