

スタジオスケジュール

2019年7月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
					9:30~10:30 オリジナルヨガ 60 鈴木龍彦		
10:00	9:40~10:10 ★のびのびタイム		10:10~11:00 ★ コリオスパイラル 高橋綾子			10:20~10:50 ★のびのびタイム	10:00~10:30 ★スタート30 植竹美季
	10:20~11:20 オリジナルヨガ 60 鈴木龍彦	10:30~11:00 ★骨盤体操 高橋綾子		10:30~11:10 ベーシック40 植竹美季	10:45~11:45 太極拳 鈴木龍彦		10:40~11:25 リトモス45 植竹美季
11:00		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	
	11:50~12:50 フィットネス フラ 清野明子		11:55~12:40 リトモス45 植竹美季				
12:00						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		13:00~13:40 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	
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	19:30~20:00 ★スタート30 斉藤竜太郎		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		
20:00				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		
21:00	20:10~21:10 イシュタヨガ 斉藤恵司	20:10~20:40 ★リセットタイム 斉藤竜太郎					



※★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