

第1スタジオレッスンスケジュール

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
10:00							10:00
11:00		10:15~10:45 ストレッチ30 日下	10:20~11:10 ボディケア50 佐藤(遙)	10:15~10:45 エアロ30(Low) 山口	10:15~11:05 健康増進クラス50 加治木	10:15~10:45 KaKiLa30 長谷川	11:00
12:00	11:40~12:30 エアロ50 (LOW~MID) 志賀	11:20~12:10 エアロ50 (LOW~MID) 小林	11:05~11:55 エアロ50 (LOW~MID) 山口	11:20~12:00 エアロ40 (LOW~MID) 矢嶋	11:05~11:55 エアロ50 (LOW~MID) 長谷川	12:00	
13:00		12:20~12:50 ZUMBA30 小林	12:15~12:55 KaQiLa40 Aina	12:15~12:55 ヨガ40 矢嶋	12:10~12:50 キックボクシングシェイプ40 斎藤	12:50~13:40 エアロ50 (LOW~MID) 山口	13:00
14:00	13:30~14:00 ヨガ30 市毛	13:15~13:45 シンプルエアロ30 斎藤		13:10~14:00 バレトン50 塩野	13:20~14:00 エアロ40 (LOW~MID) 中新田		14:00
15:00	14:15~14:45 リンパストレッチ30 市毛	14:05~14:35 エアロ30 (LOW) 中新田	14:40~15:10 骨盤EX30 中新田	14:10~14:40 ステップ30 高橋(磨)	14:10~15:00 ナニアロハ50 伴		15:00
16:00	15:15~15:45 いきいき健康体操30 山口	～ダンススクール～ 15:20~16:10 キッズクラス 16:20~17:20 リトルクラス 17:30~18:30 ジュニアクラス 18:50~19:50 アーティストクラス		14:50~15:40 ヨガ50 高橋(磨)	～ダンススクール～ 15:20~16:10 キッズクラス 16:20~17:20 リトルクラス 17:30~18:30 ジュニアクラス 18:40~19:40 アーティストクラス	～ダンススクール～ 15:20~16:10 キッズクラス 16:20~17:20 リトルクラス 17:30~18:30 ジュニアクラス 18:40~19:40 アーティストクラス	16:00
17:00		～ダンススクール～ 15:20~16:10 キッズクラス 16:20~17:20 リトルクラス 17:30~18:30 ジュニアクラス 18:50~19:50 アーティストクラス		20:10~20:50 キックボクシングシェイプ40 斎藤	20:10~20:40 かんたんヒップホップ30 RIO	20:00~20:20 筋コンディショニング 佐藤(睦)	17:00
18:00		～ダンススクール～ 15:20~16:10 キッズクラス 16:20~17:20 リトルクラス 17:30~18:30 ジュニアクラス 18:50~19:50 アーティストクラス		21:00~21:30 エアロサーキット30 奥田	21:00~21:40 ボディケア40 谷口	20:50~21:30 1.3.5週目ヨガ40 2.4週目ピラティス40 成田	18:00
19:30	20:10~20:40 ポールエクササイズ30 笹川	～ダンススクール～ 15:20~16:10 キッズクラス 16:20~17:20 リトルクラス 17:30~18:30 ジュニアクラス 18:50~19:50 アーティストクラス					19:30
20:00		～ダンススクール～ 15:20~16:10 キッズクラス 16:20~17:20 リトルクラス 17:30~18:30 ジュニアクラス 18:50~19:50 アーティストクラス		20:10~20:50 キックボクシングシェイプ40 斎藤	20:10~20:40 かんたんヒップホップ30 RIO	20:00~20:20 筋コンディショニング 佐藤(睦)	20:00
21:00	20:55~21:35 ZUMBA40 佐藤(美)	～ダンススクール～ 15:20~16:10 キッズクラス 16:20~17:20 リトルクラス 17:30~18:30 ジュニアクラス 18:50~19:50 アーティストクラス		21:00~21:30 エアロサーキット30 奥田	21:00~21:40 ボディケア40 谷口	20:50~21:30 1.3.5週目ヨガ40 2.4週目ピラティス40 成田	21:00
22:00		～ダンススクール～ 15:20~16:10 キッズクラス 16:20~17:20 リトルクラス 17:30~18:30 ジュニアクラス 18:50~19:50 アーティストクラス					22:00