

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
10:00								
10:30								
11:00								
11:30								
12:00								
12:30								
13:00								
13:30								
14:00								
14:30								
15:00								
15:30								
16:00								
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30								
19:00								
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								
22:30								
23:00								

自力整体
佐々木
10:20~11:20

姿勢プラス
中川
10:20~11:05

ゆらぎ体操
(要整理券)
森
10:20~11:35

姿勢プラスモーニング
10:20~10:40

ステップアップ
LOW 45
大岸
11:30~12:15

スタートエアロ
鈴木
11:15~11:45

ステップアップ
ステップ
上野
11:00~11:45

ルーシー
タットン
柴田
11:00~11:45

チャレンジ
JOG
鈴木
12:00~13:00

ステップアップ
JOG 45
高敷
11:45~12:30

ボディバランス
川辺
12:00~12:45

ステップアップ
LOW 45
井村
12:00~12:45

健康・歌声
トレーニング
稲村
12:30~13:30

スタートステップ
大岸
12:30~13:00

ドラムスアライブ
坂田
13:15~13:45

ヨガ
山本
12:15~13:45

スタートステップ
高敷
12:45~13:15

スリムヨガ
栢田
13:00~13:45

ポールEX
川辺
13:15~13:45

ステップアップ
LOW 45
木村
14:00~14:45

チャレンジ
LOW
松田
13:30~14:30

バレエ
ストレッチ
(有料)
13:20~14:35

ピラティス初級
栢田
14:00~14:30

スタートエアロ
田村
14:00~14:30

ハワイアン
フラ
スクール
(有料)
14:00~15:30

ひきしめサーキット
井村
15:00~15:30

ドラムスアライブ
パワービート
赤木
14:45~15:30

キッズ
テニス
スクール
15:00~16:00

ラテンエアロ
富安
14:45~15:30

キッズ
テニス
スクール
15:00~16:00

ステップアップ
ステップ
田村
14:45~15:30

キッズ
チアダンス
スクール
Aクラス
16:20~17:20

ヨガ&
ピラティス
坂東
15:45~16:30

キッズ
テニス
スクール
16:00~17:00

コンディショニング
ステップ
鈴木
15:45~16:30

ヨガ
坂東
15:45~16:45

キッズファンク
ダンス
スクール
Aクラス
16:30~17:30

キッズ
チアダンス
スクール
Bクラス
17:30~18:30

ジュニア
空手
スクール
16:30~18:30

クラシック
バレエ
(有料)
17:30~18:45

テーピス
メソッド
プログラム
スクール
16:30~17:30

キッズファンク
ダンス
スクール
Bクラス
17:30~18:30

ラテンエアロ
富安
19:00~19:45

オリジナル
エアロ 45
五野
19:00~19:45

ハワイアン
フラ
スクール
(有料)
19:00~20:30

ステップアップ
ステップ
赤木
19:00~19:45

フラダンス
初級
山内
19:40~20:40

HIP-HOP
金井
19:00~20:00

姿勢プラス
赤木
20:00~20:30

A-ヨガ
玉野
20:10~21:10

はじめてスタジオ
20:45~21:05

ひきしめサーキット
井村
20:00~20:30

ステップアップ
LOW 60
梶田
20:15~21:15

ポテリセット
佐々木
20:15~21:15

ステップアップ
JOG 60
松田
20:45~21:45

コリオMIX
野田
20:30~21:30

コンディショニング
ステップ
井村
21:25~22:10

スタート
エアロ
鈴木
21:20~22:05

ステップアップ
LOW 45
木村
20:45~21:30

歌声教室
(有料)
21:00~22:15

ステップアップ
JOG 45
梶田
21:30~22:15

ボディイキнг
森木
21:30~22:00

マッスルビート
赤木
22:00~22:30

担当
変更

ポテイ
メイキング
鈴木
21:45~22:30

