

# 【10月】スタジオ タイムスケジュール

	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
10:00						
30	【整理券】	【整理券】	【整理券】	【整理券】	【整理券】	【整理券】
11:00	10:30 ~ 11:15 フローヨガ 45  金子 里実	10:30 ~ 11:15 デトックスヨガ 45 西村 幸江	10:30 ~ 11:15 お腹すっきりヨガ 45  荒澤 理恵	10:30 ~ 11:15 フローヨガ 45  金子 里実	10:30 ~ 11:00 背筋ピン 内田 敬夫	10:30 ~ 11:30 フローヨガ 60  三浦 佑介
30					【整理券】	
12:00	【整理券】	【整理券】	【整理券】	【整理券】	11:30 ~ 12:15 BODYPUMP 45 内田 敬夫	【整理券】
30	12:00 ~ 12:30 週替わり 陸モビ 内田 敬夫	12:00 ~ 12:30 背筋ピン 大関 丈也	12:00 ~ 12:30 背筋ピン 平川 龍	12:00 ~ 12:30 背筋ピン 平川 龍		12:00 ~ 12:30 CXWORX 三浦 佑介
13:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>●コア・・・6日、27日</li> <li>●パワー・・・13日</li> <li>●リラックス・・・20日</li> </ul>				【整理券】	【整理券】
30	【整理券】	【整理券】	【整理券】	【整理券】	13:00 ~ 13:45 お腹すっきりヨガ 45 荒澤 理恵	13:00 ~ 13:30 BODYCOMBAT30 内田 敬夫
14:00	13:30 ~ 14:00 BODYPUMP30 内田 敬夫	13:30 ~ 14:15 BODYCOMBAT 45 内田 敬夫	13:30 ~ 14:00 BODYCOMBAT30 大関 丈也	13:30 ~ 14:15 BODYPUMP 45 内田 敬夫		【整理券】
30						14:00 ~ 14:30 BODYATTACK30 大関 丈也
15:00	<h2 style="text-align: center;">ホットプログラム </h2> <ul style="list-style-type: none"> <li>・マスクの着用 必須となります。</li> <li>・コロナウイルス感染予防の為、換気を行いながらの実施となります。※室温 30℃/湿度 60% 前後 設定。</li> <li>・大きめのタオル (60cm×170cm) が必要となります。</li> </ul>					
30						
16:00						
30						
17:00						
30						
18:00						
30						
19:00	【整理券】	【整理券】	【整理券】	【整理券】		
30	19:00 ~ 19:45 BODYCOMBAT 45 大関 丈也	19:00 ~ 19:45 BODYPUMP 45 内田 敬夫	19:00 ~ 19:45 フローヨガ 45  三浦 佑介	19:00 ~ 19:45 BODYCOMBAT 45 内田 敬夫		
20:00	【整理券】	【整理券】	【整理券】	【整理券】		
30	20:10 ~ 20:40 BODYATTACK30 大関 丈也	20:10 ~ 20:40 BODYCOMBAT30 内田 敬夫	20:10 ~ 20:40 CXWORX 三浦 佑介	20:10 ~ 20:40 BODYPUMP30 大関 丈也		
21:00						
30						
22:00						
30						