

【再訂正版】 2019年10月~12月 スタジオプログラム スケジュール



月曜	火曜		水曜		木曜		金曜		土曜		日曜	
	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	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
15												
30												
45												
10:00												
15	😊 気功 10:15~11:15 岡川 昇太	😊 ピラティス 10:15~11:15 迫田 朋美	😊 初級エアロ 10:15~11:00 西端 恵子	😊 骨盤ケアヨガ 10:10~11:10 野村 由美子	😊 太極拳 10:15~11:15 陶山 志津子	👉 幼稚園団体指導	😊 nani Aloha (ナニアロハ) 10:15~11:15 Ari	👉 幼稚園団体指導	😊 ハタヨガ 10:15~11:15 野村 由美子	😊 キッズダンス ※選抜 10:30~11:30 SHIN	😊 ヨガ 10:15~11:15 中根 奈美子	😊 正道会館 空手教室 ※4才~成人・親子 10:15~11:15
30	😊 初級エアロ 11:30~12:15 小山 まゆみ	😊 ロコモ美立体操 11:30~12:15 鈴木 務	😊 初級ステップ 11:15~12:00 西端 恵子	😊 青竹エクササイズ 11:20~11:50 袖山 悦子	😊 ヨガ 11:30~12:30 松田 明子	😊 ロコモ美立体操 11:30~12:15 鈴木 務	😊 ボディバランス 11:30~12:30 佐藤 亜希子	😊 ボールストレッチ 11:45~12:30 中根 奈美子	😊 ボディコンバット 11:25~12:25 秋元 陽介	😊 ピラティス 11:45~12:30 谷川 令子	😊 ボディアタック 11:30~12:30 担当: 週替り	😊 初級エアロ 11:40~12:25 中根 奈美子
45												
12:00												
15	😊 リラックスヨガ 12:30~13:30 山田 たか子	😊 ハレエ 12:30~13:30 深野 慶子	😊 RPM30 12:20~12:50 間根山 麻美	😊 ルーシーダットン 12:05~13:05 岩崎 早友里								
30												
45												
13:00												
15												
30												
45												
14:00												
15	😊 ZUMBA 13:45~14:45 Sachi	😊 骨盤エクササイズ 13:45~14:45 御辺 佳代	😊 ピラティス 13:15~14:15 谷川 令子	😊 【月替りプログラム】 初中級ステップ 初中級エアロ 13:20~14:05 岩崎 早友里 10.12月 初中級ステップ 11月 初中級エアロ	😊 ダンスエアロ 12:40~13:25 福山 弘剛	😊 パワーヨガ 12:40~13:40 松田 明子	😊 ボディコンバット 45 12:45~13:30 佐藤 亜希子	😊 ピラティス 12:45~13:30 Ari	😊 ボディジャム 12:35~13:35 岩田 青空	😊 中級エアロ 12:45~13:35 坂詰 友美	😊 ボディステップ 12:45~13:45 間根山 麻美	😊 ハリーダンス 12:45~13:45 MOMO
30												
45												
15:00												
15	😊 中級エアロ 15:00~16:00 八重樫 美由紀	😊 筋コンディショニング 15:00~15:30 鈴木 務	😊 ボディコンバット 14:30~15:30 鈴木 務	😊 体操教室 ※4才~小学2年生 14:30~15:30	😊 ボディパンプ 45 14:50~15:35 佐藤 亜希子	😊 バランスボール 14:45~15:30 袖山 悦子	😊 シェイプアップヨガ 15:00~16:00 坂詰 友美	😊 筋膜リリース 15:00~15:30 原田 瞭	😊 RPM 14:55~15:40 佐藤 亜希子	😊 筋コンディショニング 15:00~15:30 Marilyn	😊 RPM 14:05~14:50 間根山 麻美	😊 ボールストレッチ 14:00~14:45 袖山 悦子
30												
45												
16:00												
15	😊 ボディコンバット30 16:15~16:45 鈴木 務	😊 キッズダンス ※4才~小学生 15:45~16:45 栖原	😊 ボディバランス 15:45~16:45 秋元 陽介	😊 キッズダンス ※4才~小学生 15:45~16:45 SHIN	😊 中級エアロ 13:35~14:35 福山 弘剛	😊 ストレッチ 13:50~14:35 櫻井 紀代	😊 ボディジャム 13:45~14:45 岩田 青空	😊 初中級エアロ 14:00~14:45 坂詰 友美	😊 中級ステップ 13:45~14:35 太田 通	😊 初級エアロ 13:45~14:30 坂詰 友美	😊 RPM 14:05~14:50 間根山 麻美	😊 オリジナルダンス 15:00~16:00 Kissa
30												
45												
17:00												
15												
30												
45												
18:00												
15	😊 ボディコンバット30 16:15~16:45 鈴木 務	😊 キッズダンス ※小学生以上 17:00~18:00 栖原	😊 ボディバランス 15:45~16:45 秋元 陽介	😊 キッズダンス ※小学生以上 17:00~18:00 SHIN	😊 ボディコンバット 45 15:50~16:35 間根山 麻美	😊 キッズダンス ※4才~小学生 15:45~16:45 SHIN	😊 ボディコンバット 45 15:50~16:35 間根山 麻美	😊 英語でダンス 15:45~16:45 ※4才~小学生	😊 ZUMBA 16:00~17:00 Marilyn	😊 体操教室 ※4才~小学2年生 15:45~16:45 宮腰	😊 ボディパンプ 45 16:25~17:10 鈴木 務	😊 HIPHOP 16:10~17:10 Kissa
30												
45												
19:00												
15	😊 ボディコンバット 18:30~19:30 間根山 麻美	😊 キッズダンス ※小学生以上 17:00~18:00 栖原	😊 シバム 18:30~19:15 ANNA	😊 キッズダンス ※小学生以上 18:15~19:15 SHIN	😊 ボディパンプ 18:30~19:30 原田 瞭	😊 キッズダンス ※選抜 18:45~19:45 SHIN	😊 ボディバランス 18:35~19:35 奥山 妙子	😊 リラックスヨガ 18:50~19:40 栖原 明生	😊 ボディアタック 18:30~19:30 金田 大治郎			
30												
45												
20:00												
15	😊 ボディパンプ 19:45~20:45 宇野 明訓	😊 初中級エアロ 20:00~20:45 坂詰 友美	😊 ボディジャム 19:30~20:30 ANNA	😊 初中級エアロ 19:55~20:40 八重樫 美由紀	😊 ボディアタック 19:45~20:45 野邊 和輝	😊 中級エアロ 20:00~20:50 八重樫 美由紀	😊 RPM 19:55~20:40 佐藤 亜希子	😊 ボディメイク エクササイズ 19:50~20:40 栖原 明生				
30												
45												
21:00												
15	😊 RPM 21:05~21:35 間根山 麻美	😊 HIPHOP 20:55~21:55 Kissa	😊 ボディコンバット 20:45~21:45 佐藤 亜希子	😊 リセットヨガ 20:55~21:55 吉田 比呂子	😊 ZUMBA 21:00~22:00 梶原 千寿子	😊 ジャズダンス 21:00~22:00 関川 紗弥香	😊 ボディステップ 21:00~22:00 間根山 麻美	😊 フラダンス 20:50~21:50 中川 真由美				
30												
45												
22:00												
15												
30												
45												

休館日