

6月

スタジオタイムスケジュール



	火 (tue)	水 (wed)	木 (thu)	金 (fri)	土 (sat)	日 (sun)	
9							9
10	10:00-10:45 かんたんジョグ 小倉 真夕美	10:00-10:45 気功 岡村 朋子	10:00-10:45 かんたんジョグ 小倉 真夕美	10:00-10:45 ヨガ 岩崎 真由美	10:00-10:30 筋コンディショニング 新垣 沙知子	10:00-10:30 ロコモ美立体操 高橋 恵美子	10
					10:45-11:15 かんたんジョグ 星 浩一	10:45-11:30 かんたんジョグ 高橋 恵美子	
11	11:00-11:30 アディダス ヨガ 岩崎 真由美	11:00-12:00 太極拳 岡村 朋子	11:00-11:45 ZUMBA 宮本 ひろみ	11:00-11:30 モビバンコア 岩崎 真由美	11:30-12:15 脂肪燃焼 星 浩一	11:45-12:15 ボディアタック30 新井 真奈美	11
	11:45-12:15 モビバンコア 岩崎 真由美			11:45-12:30 ボディシェイプ 小倉 真夕美			
12	12:30-13:15 ZUMBA 中台 菜知	12:15-13:00 ベーシックジョグ 小倉 真夕美	12:00-12:30 筋コンディショニング 新垣 沙知子	12:45-13:30 ヨガ 内田 利子	12:30-13:00 ボディバランス30 磯目 優人	12:30-13:30 ボディコンバット 新井 真奈美	12
	13:30-14:00 ボディバランス30 磯目 優人		12:45-13:15 脂肪燃焼 新垣 沙知子				
13	14:15-14:45 骨盤ビーナスボディ 北村 あり	13:15-13:45 ボディバランス30 磯目 優人	13:30-14:00 筋コンディショニング 川又 悟史	13:45-14:30 ベーシックジョグ 高橋 圭	13:15-13:45 筋コンディショニング 川又 悟史	13:45-14:15 ボディパンプ30 磯目 優人	13
	15:00-15:45 ヨガ 北村 あり						
14	16:00-16:30 レズミルズ ダンス バーチャル	15:00-15:45 ボディケアストレッチ 高橋 圭	15:00-15:20 ボディバランス/バーチャル	15:30-15:50 ボディバランス/バーチャル	15:20-15:50 使用可能	15:30-16:10 エアロビクス初級 濱田 陽菜	14
	16:40-17:10 ボディバランス30 バーチャル						
15	17:20-17:50 ボディパンプ30 バーチャル	16:40-17:10 レズミルズ ダンス バーチャル	17:05-17:35 バレエ (バー) 田中 絵梨	17:20-17:50 ボディパンプ30 バーチャル	17:20-17:50 ボディパンプ30 バーチャル	17:15-18:00 ヨガ 北村 あり	15
	18:00-18:30 レズミルズ コア30 バーチャル						
16	18:45-19:15 ボディバランス30 磯目 優人	18:45-19:15 ボディバランス30 佐藤 明子	18:45-19:15 ボディコンバット30 濱田 陽菜	18:45-19:15 骨盤ビーナスボディ 北村 あり	18:45-19:30 ステップ 高橋 圭	18:15-18:45 レズミルズ コア30 バーチャル	16
	19:30-20:15 ボディパンプ45 磯目 優人						
17	20:30-21:30 ボディアタック caho	20:30-21:00 ボディコンバット30 濱田 陽菜	20:30-21:15 MEGADANZ 浅岡 成美	20:30-21:15 ボディパンプ45 HOLLY	20:45-21:15 ボディアタック30 濱田 陽菜	定員人数 ■定員人数: 30名 ■ステップ台使用クラス: 24名 入場方法 レッスン開始10分前から スタジオ内にご入場ができます。 入場の際はスタジオ前のiPadに QRコードをかざしてご入場ください。	17
	21:15-22:00 ボディパンプ45 磯目 優人						
18	※木曜日/バレエについて (バー): バーを使用したレッスン ※状況により当初予定した期間の途中でプログラムが変更となる場合がございます。予めご了承ください。						18
	~ 24時間登録受付中 ~ いつでも時間を気にせずにご利用いただけます。 くわしくはフロントスタッフへ お声掛けください。						
19	※木曜日/バレエについて (バー): バーを使用したレッスン ※状況により当初予定した期間の途中でプログラムが変更となる場合がございます。予めご了承ください。						19
20	~ 24時間登録受付中 ~ いつでも時間を気にせずにご利用いただけます。 くわしくはフロントスタッフへ お声掛けください。						20
21	~ 24時間登録受付中 ~ いつでも時間を気にせずにご利用いただけます。 くわしくはフロントスタッフへ お声掛けください。						21
22	~ 24時間登録受付中 ~ いつでも時間を気にせずにご利用いただけます。 くわしくはフロントスタッフへ お声掛けください。						22