

2023年10月～12月スタジオタイムスケジュール



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
10:00												
15												
30												
45	健康体操 10:40～11:10 小山 まゆみ	太極拳 10:40～11:10 イナミ (VR)	マットピラティス 10:30～11:15 高橋 ますみ	音楽・読書指導 10:30～11:00 藤本 成紀 (VR)	太極拳 10:30～11:00 富田 真弓	提攜幼稚園	ヨガ 10:30～11:15 中根 奈美子	提攜幼稚園	ヨガ 10:30～11:30 中根 奈美子	初中級ダンスエアロ 10:45～11:30 有田 真里子 (VR)	ストレッチ 10:25～10:40 袖山 悦子	正通会館 空手教室 ※4才～成人・親子 10:15～11:15
11:00												
15												
30												
45	エアロビクス初級 11:25～12:10 小山 まゆみ	パワーヨガ 11:35～12:05 山田 たか子	筋コンディショニング 11:30～12:00 袖山 悦子	腰肩リストラストレッチ 11:10～11:40 畑田 美紀 (VR)	ヨガ 11:15～12:15 松田 明子	コンディショニング 11:30～12:00 袖山 悦子	ピラティス入門 11:30～12:15 中根 奈美子	リズム体操 11:45～12:15 MAKI	ボディランパ30 11:50～12:20 高橋 ますみ	機能改善エクササイズ 11:50～12:20 中根 奈美子	ボディステップ 11:40～12:40 木下 卓	コンディショニング 11:40～12:10 袖山 悦子
12:00												
15												
30												
45	リラックスヨガ 12:25～13:25 山田 たか子	筋コンディショニング 12:20～12:40 藤本 成紀(VR)	ルーシーダットン 12:15～13:15 岩崎 早友里	エアロビクス初級 12:30～13:15 魚原 大 (VR)	パワーヨガ 12:30～13:15 松田 明子	エアロビクス初級 12:30～13:15 戸部 晶子	エアロビクス初級 12:30～13:15 小山 まゆみ	RPM30 12:45～13:15 熊根山 真美	ボディアタック45 12:40～13:25 高橋 ますみ	avex dance master ※年中～小学2年生 13:00～14:00	NEW インストラクター ヨガ 13:00～14:00 佐々木 智美	avex dance master ※小学生 12:30～13:30
13:00												
15												
30												
45	ステップ初級 13:40～14:25 西端 恵子	ヨガ 13:40～14:25 八重樫 美由紀	エアロビクス初級 13:30～14:15 岩崎 早友里	ピラティス50 13:30～14:15 坪井 和佳子 (VR)	エアロビクス初級 13:30～14:15 戸部 晶子	ストレッチ 13:40～14:10 堀井 紀代		ストレッチ 13:40～14:10 松島 智恵	エアロビクス初級 13:45～14:30 太田 進			HIT30 13:50～14:20 堀井 紀代 (VR)
14:00												
15												
30												
45	エアロビクス初級 14:40～15:25 八重樫 美由紀	ピラティス50 14:40～15:30 坪井 和佳子 (VR)	ZUMBA 14:30～15:30 Marlyn	流汗ダンス 14:35～14:45 杉吉 美有紀(VR)	ボディコンバット45 14:30～15:15 袖山 悦子	フィットネスフラ 14:30～15:15 田淵 美菜子 (VR)		ボディランパ30 14:15～14:45 佐藤 亜希子	初中級ダンスエアロ 14:25～14:55 魚原 大 (VR)	avex dance master ※小学3年生～小学6年生 14:15～15:15	オリジナルダンス 14:15～15:00 Kissa	ストレッチ&バレエ 14:35～15:05 井出 由佑 (VR)
15:00												
15												
30												
45												
16:00												
15												
30												
45												
17:00												
15												
30												
45												
18:00												
15												
30												
45												
19:00												
15												
30												
45												
20:00												
15												
30												
45												
21:00												
15												
30												
45												
22:00												
15												
30												
45												
23:00												
24:00												
25:00												
26:00												
27:00												
28:00												
29:00												
30:00												
31:00												
32:00												
33:00												
34:00												
35:00												
36:00												
37:00												
38:00												
39:00												
40:00												
41:00												
42:00												
43:00												
44:00												
45:00												
46:00												
47:00												
48:00												
49:00												
50:00												
51:00												
52:00												
53:00												
54:00												
55:00												
56:00												
57:00												
58:00												
59:00												
60:00												
61:00												
62:00												
63:00												
64:00												
65:00												
66:00												
67:00												
68:00												
69:00												
70:00												
71:00												
72:00												
73:00												
74:00												
75:00												
76:00												
77:00												
78:00												
79:00												
80:00												
81:00												
82:00												
83:00												
84:00												
85:00												
86:00												
87:00												
88:00												
89:00												
90:00												
91:00												
92:00												
93:00												
94:00												
95:00												
96:00												
97:00												
98:00												
99:00												
100:00												
101:00												
102:00												
103:00												
104:00												
105:00												
106:00												
107:00												
108:00												
109:00												
110:00												
111:00												
112:00												
113:00												
114:00												
115:00												
116:00												
117:00												
118:00												
119:00												
120:00												
121:00												
122:00												
123:00												
124:00												
125:00												
126:00												
127:00												
128:00												
129:00												
130:00												
131:00												
132:00												
133:00												
134:00												
135:00												
136:00												
137:00												
138:00												
139:00												
140:00												
141:00												
142:00				</								