

スタジオスケジュール

平成23年10月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:30	10:30～ ハイ&ローエアロ (60分・30名) 仲三河	10:30～ ズンバ (60分・30名) 加藤	10:30～ ベリーダンス (60分・30名) 初谷	10:30～ エアロ(初級) (60分・30名) 森尻	10:30～ リトモス (45分・30名) 吉田	10:30～ プラーナヨガ (60分・30名) 月岡	
11:30							
12:00	11:45～ はじめてエアロ (45分・30名) 仲三河	11:45～ フィットネスフラ (60分・30名) 加藤	11:45～ エアロ(初級) (60分・30名) 高橋(由)	11:45～ リラクゼーションヨガ (60分・30名) 持田	11:25～ ステップ (45分・20名) 吉田	11:45～ エアロ(初級) (60分・30名) 金子	
12:30							
13:00	13:00～(30分) らくらく腹筋エクササイズ 北林(20名)				12:20～(30分) 肩こり腰痛改善 小野(15名)	13:10～ オリジナルエアロ (50分・30名) 小林	
14:00	13:40～(30分) ウェーブリングストレッチ 北林(15名)						
14:30						14:15～ こども体操教室 (60分・20名) 4歳～小3	14:30～16:00 フラダンス (90分・30名) 鈴木 【有料レッスン】 ※月に2回の開催です 開催日の詳細は 館内掲示をご覧ください
15:00							
15:30						15:50～ こども体操教室 (60分・15名) 2歳半～5歳	
16:00	16:00～ こどもバレエ教室 (60分・15名) 3歳～小3						
16:30							
17:00		17:00～ キッズHIPHOP (60分・20名) 4歳～小3	17:00～ こども体操教室 (60分・20名) 4歳～小3	17:00～ こども体操教室 (60分・20名) 4歳～小3	17:00～ こども体操教室 (60分・20名) 4歳～小3	17:00～ キッズHIPHOP (60分・20名) 4歳～小3	
17:30	17:10～ こども空手教室 (60分・25名) 4歳～小3						
18:00							
18:30	18:15～ スタイリッシュヨガ (60分・30名) 持田	18:20～ ヒップホップ (60分・30名) KI-MA	18:20～ ベリーダンス (60分・30名) 堤	18:20～ プラーナヨガ (60分・30名) 膝附	18:25～ エアロ(初級) (60分・30名) 仲三河		
19:00							
19:30	19:25～ ステップ (60分・20名) 松本	19:30～ バレトン (45分・30名) 梅沢	19:30～ エアロ(初級) (60分・30名) 高橋(琴)	NEW 19:30～ ズンバ (45分・30名) 森尻	19:35～ アカンダヨガベーシック (60分・30名) 持田	19:25～ ヒップホップ (60分・30名) 堤	
20:00							
20:30		20:25～ ズンバ (60分・30名) 平沼		20:30～ ハイ&ローエアロ (60分・30名) 橋本			
21:00	20:35～ ボルドブラ (60分・25名) 橋本		20:40～ リーボック マーシャルアーツ (60分・30名) 奥山		20:45～ デューク更家式 ウォーキングEX (60分・30名) 築	20:35～ ズンバ (60分・30名) 平沼	
21:30							
22:00							