

スタジオスケジュール 2023年10月～

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10:15～10:45 はじめてエアロ (30分・30名) 仲三河		10:30～11:20 ベリーダンス (50分・30名) 初谷	10:30～11:20 エアロ(初級) (50分・30名) 森尻	10:30～11:15 リトモス (45分・20名) CHIAKI A	10:05～10:35 メガダンス (30分・20名) CHIAKI A
11:00～11:30 楽々トレーニング (30分・30名) 仲三河	時間・内容変更 11:15～12:00 エアロ(初級) (45分・30名) 原		11:40～12:10 リラクゼーションヨガ (30分・20名) 持田 A	11:30～12:15 リトモス (45分・20名) CHIAKI B	10:45～11:15 メガダンス (30分・20名) CHIAKI B
11:45～12:25 第1・3週メガダンス 第2・4週リトモス (40分・20名) CHIAKI A		11:40～12:30 エアロ&バランス コーディネーション (50分・30名) 高橋(由)	12:20～12:50 リラクゼーションヨガ (30分・20名) 持田 B	12:30～13:00 脂肪燃焼ポクトレ (30分・30名) 平沼	11:25～11:55 ポルドブラ (30分・30名) 平沼
12:40～13:20 第1・3週メガダンス 第2・4週リトモス (40分・20名) CHIAKI B					12:05～12:45 ファットバーンエクストリーム (40分・30名) 平沼
13:30～14:10 プラナヨガリラックス (40分・30名) 皆川		13:00～13:30 はじめてエアロ (30分・30名) 仲三河		13:15～14:05 ペルビックストレッチポール (50分・15名) 平沼	13:00～13:40 オリジナルエアロ (40分・30名) 小林
		13:40～14:10 コンディショニングストレッチ (30分・30名) 仲三河			14:15～15:15 こども体操教室 (60分) 4歳～小学3年生
					15:50～16:50 こども体操教室 (60分) 4歳～小学3年生
17:00～18:00 キッズHIPHOP (60分) 小学生 etsuko	17:00～18:00 キッズHIPHOP (60分) 小学生 KI-MA	17:00～18:00 こども体操教室 (60分) 4歳～小学3年生	17:00～18:00 こども体操教室 (60分) 4歳～小学3年生	17:00～18:00 こども体操教室 (60分) 4歳～小学3年生	17:00～18:00 キッズHIPHOP (60分) 小学生 etsuko
18:20～19:10 骨盤ストレッチ (50分・30名) 持田	18:20～19:10 エアロ(初級) (50分・30名) 映理子			18:30～19:20 メガダンス (50分・30名) 小林	18:15～19:05 エアロ(初級) (50分・30名) 長
19:30～20:20 ステップ (50分・18名) 橋本	19:30～20:20 ヒップホップ (50分・30名) KI-MA	19:30～20:20 リトモス (50分・30名) 森尻	19:30～20:15 ズンバ (45分・30名) 森尻	19:40～20:30 アカンダヨガベーシック (50分・30名) 持田	19:25～20:15 ズンバ (50分・30名) 平沼
20:40～21:25 エアロ(中級) (45分・30名) 福島	20:40～21:30 ズンバ (50分・30名) 平沼	20:40～21:30 ヘルス&コアエクササイズ (50分・30名) 森尻	20:30～21:20 オリジナルエアロ (50分・30名) 橋本	20:40～21:30 ズンバ (50分・30名) 小林	20:30～21:00 第1・3週 Q-ren (30分・30名) 第2・4週ストレッチポール (30分・15名) 平沼

※代行情報はホームページからご覧になれます。ただし、急な代行・休講もございます、その際は館内掲示をご覧ください。

※レッスン開始後の途中入場は出来ません。

※A・Bは同じレッスンです。A・Bどちらかを受講可能。