

	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday	日 Sunday
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
9:00	9:30～9:50 ストレッチ &ラジオ体操 スタッフ			9:30～9:50 ストレッチ &ラジオ体操 スタッフ	9:30～9:50 ストレッチ &ラジオ体操 スタッフ		
10:00	10:00～10:30 からだメンテナンス スタッフ	10:00～11:00 ピラティス 松田	9:45～10:15 からだメンテナンス スタッフ	10:00～11:00 ヨガ 佐藤	10:00～10:50 初級STEP 山北	10:00～11:00 ピラティス 松田	
11:00	10:45～11:30 ZUMBA SACHIKO		10:30～11:15 リズムトレーニング 石神	11:10～12:00 ZUMBA 石丸	11:00～12:00 ヨガ 佐藤		
12:00							
13:00							
14:00	14:10～14:55 リズムトレーニング 石神	13:30～15:00 ラージボール	14:00～15:00 ピラティス 金村	14:10～15:40 ヨーガセラピー 橋本(90分)	14:00～18:30 スタジオレンタル (有料) ※ダンスの練習や 卓球台のレンタルに ご利用ください	14:00～21:00 スタジオレンタル (有料) ※ダンスの練習や 卓球台のレンタルに ご利用ください	
15:00	15:25～16:25 フラダンススクール 篠崎	15:10～16:40 卓球					
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	19:00～19:45 初中級STEP 山北	19:00～19:45 卓球	19:00～19:45 中級エアロ 石丸	19:00～19:45 初中級エアロ 荒木			
20:00	20:00～20:50 初級エアロ& ポールストレッチ 山北	20:00～21:00 ヨガor自重筋トレ 佐藤	20:00～20:45 ZUMBA 石丸	20:00～20:30 からだメンテナンス スタッフ	19:40～20:40 リセットヨガ 小鹿		
21:00		第1・3・5 ヨガ 第2・4 自重筋トレ					
22:00	◇準備運動なしで運動を始められますと大変危険ですので、レッスン開始後のご入場はご遠慮ください。 ◇NEW ←この印は新たに変更したプログラムです。 ◇日曜日はスタジオレンタルを行っております。				プログラム代行・休講情報は ホームページでも公開中です。		

レンタル
スタジオ