




Studio Lesson Schedule

2018.4.3TUE

	 Studio No.1	Studio No.2	 Studio No.1	Studio No.2	 Studio No.1	Studio No.2
9						
10	9:15 モーニングストレッチ シムスタッフ 9:35		9:15 脳と体のリフレッシュ体操 山谷 9:45		9:15 骨盤調整ストレッチ 宮崎 9:45	
11	9:50 ファットバーンエアロ 原田 10:50	9:50 アロマヨガ 藤崎 10:50	9:50 エアロ初級45 池本 10:35	10:00 朝ヨガ 山田 ホット 11:00	9:50 らくヨガ 鶯出 10:50	10:00 ファットバーンエアロ50 園田 10:50
12	10:55 リトモス45 園田 11:40	10:55 ピラティス45 田中 11:40	10:45 UBOUND30 山下 11:15		10:55 ベーシックステップ45 池本 11:40	11:00 やさしいフラダンス 川北 12:00
13	11:45 ファイドウ45 岩元 12:30	11:45 ペルビックムーブメント 原田 12:15	11:25 ジャズ初級45 池田 12:10	11:20 グライディングディスク 鈴木 11:50	11:50 ジャイロキネシス45 上村 12:35	12:05 リフレッシュヨガ30 園田 12:35
14	12:35 ボディコントロール ワーク60 蔵屋 13:35	12:20 リフレッシュヨガ30 園田 12:50	12:15 エアロ初心者45 山下 13:00	12:15 やさしいバレエ 柳田 13:15	12:45 UBOUND30 山下 13:15	12:50 ジャズ初級 大屋 13:50
15	13:40 ボルドブラ 原田 14:10	13:30 バレエスクール 中上級 柳田 14:45	13:05 ボディリセットボール 内田 13:20		13:25 チェア体操 内田 13:55	
16	14:15 フットコンディショニング 磯川 15:00		13:25 ボルドブラ30 内田 13:55	14:00 ヨガ有料レッスン (第1・3水曜日実施) 蔵屋 15:15	14:00 エアロ初級45 前田/池本 14:45	14:00 気軽に社交ダンス 中級 河野 15:00
17	15:05 チェア体操 磯川 15:35		14:00 エアロ初級45 直平 14:45		14:50 リトモス45 原田 15:35	
18	15:40 ボディリセットヨガ 内田 16:10		14:50 ペルビックムーブメント 内田 15:20	15:30 ピラティス 服部 16:30	15:40 リカバリーヨガ 蔵屋 16:40	15:40 ヒップホップ 高杉 16:40
19	16:20 UBOUND30 山下 16:50		15:25 リトモス45 長野 16:10			16:45 ジュニア新体操 松山 年中~2年生 17:45
20	17:50 ジュニア新体操 松山 3年生~中学生 18:50	17:50 ジュニアバレエ 玉川 3年生~中学生 18:50	18:15 シェイプアップ ステップ50 長野 19:05	17:00 ジュニア元気クラブ 吉留/是枝 5歳~6年生 18:00		17:50 ジュニア新体操 松山 3年生~中学生 18:50
21	19:00 エアロ初級45 直平 19:45	19:00 ヒップホップ 東 中学生~ 20:00	19:10 ファイドウ60 新屋敷 20:10	18:05 ジュニア元気クラブ 吉留/是枝 マスタークラス 19:05	18:20 インナーワーク50 蔵屋 19:10	19:25 スタミナフローヨガ 蔵屋 20:25
22	19:55 UBOUND45 山下 20:40	20:30 ムーンデイヨガ60 山田 ホット 21:30	20:15 リトモス60 長野 21:15	19:15 ヨガ有料レッスン (第1・3水曜日実施) 蔵屋 20:30	19:15 コンピネーションエアロ 白石 20:15	
23	20:50 美ボディダンス45 竹本 NEW 21:35		21:25 UBOUND45 赤松 22:10		20:20 ファイドウ45 山下 21:05	20:35 やさしいバレエ 田中 中学生~ 21:35
	21:40 ピラティス45 竹本 22:25			21:00 リンパヨガ60 山下 ホット 22:00	21:10 ZUMBA30 白石 21:40	
					21:50 UBOUND30 是枝 22:20	

Studio Lesson Schedule

2018.4.3TUE

	金 Studio No.1		Studio No.2		土 Studio No.1		Studio No.2		日 Studio No.1		Studio No.2	
9	9:15	モーニングストレッチ ジムスタッフ 9:35			9:15	ラジヨガ体操 蔵屋 9:30	9:20	モーニングストレッチ ジムスタッフ 9:40	9:20	モーニングストレッチ ジムスタッフ 9:40		
10	9:50	エアロ初級 内田 10:50	9:50	エアロフット60 池本 10:50	9:35	キレイになるヨガ75 蔵屋 10:50	10:00	ポルドブラ30 前田 10:30	10:00	エアロ初級 エアロスタッフ 11:00	10:00	ジュニア空手教室 境 5歳~ 11:00
11	11:00	トータルボディメイク 鈴木 11:30	11:00	リフレッシュヨガ45 原田 11:45	11:00	ファットバーンエアロ 磯川 12:00	10:50	エアロ初心者45 前田 11:35	11:10	UBOUND30 山下/赤松/晃枝 11:40	11:10	アンチエイジング空手 境 12:10
12	11:35	ジャズ初中級 池田 12:35	11:55	バランスボール30 池本 12:25	12:10	UBOUND30 赤松 12:40	12:05	リンパ コンディショニング45 池本 ホット 12:50	11:50	ジャイロキネシス/ ピラティス 上村/服部 12:50	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ※第1・3日曜日はジャイロキネシス ※第2・4日曜日はピラティス を実施します。 ※インストラクターの都合により変更に なることもございますので、日曜担当表 でご確認ください。 </div>	
13	12:45	ボディリセットボール 内田 13:00			12:50	ZUMBA60 中原(珠) 13:50	12:55	リフレッシュヨガ30 前田 ホット 13:25	13:00	お楽しみレッスン エアロスタッフ 14:00		
14	13:05	ヒップホップ 中原 14:05	13:05	太極拳 木村 14:05	13:55	ジャズ初級 池田 14:55	13:45	気軽に社交ダンス 初級 河野 14:45	14:05	お楽しみレッスン エアロスタッフ 15:05	14:00	TERUYA ヒップホップスクール (初中級レッスン) /お楽しみレッスン
15	14:10	リラックスヨガ 鶯出 15:10	14:10	リズムタップ 木場 15:10	15:00	コンビネーションエアロ 白石 16:00	14:55	ジュニアバレエ 柳田 5歳~6年生 15:55	15:15	UBOUND45/60 山下/赤松/晃枝 16:00/16:15	15:30	TERUYA 15:30
16	15:20	マッスルシェイプ30 赤松 15:50			16:05	やさしいベリーダンス 池田 16:50	15:55	ジュニアバレエ 柳田 7歳~ 16:55	16:10	TERUYA ヒップホップスクール (初級レッスン) TERUYA /お楽しみレッスン /エアロスタッフ 17:10/17:40	16:10/	リングヨガ70/ 16:30 ホット リンパヨガ60 エアロスタッフ 17:20/17:30
17	16:00	UBOUND30 晃枝 16:30	16:15	リンパヨガ45 山下 ホット 17:00	17:10	ジュニア元気クラブ 吉留/ 加藤 5歳~ 18:10	17:05	ヒップホップ育成 TERUYA 内田/岩元 13歳~ 18:35	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ※お楽しみレッスン・リングヨガ・リンパヨガは週替わりで 実施します。 (月2回TERUYAヒップホップスクールを実施します。) 日曜担当表をご覧ください。 </div>			
18	16:40	ジュニア新体操 松山 年中~2年生 17:40	17:50	ジュニアヒップホップ 東 4歳~ 18:50	18:20	UBOUND45 山下 19:05	18:45	ジュニアジャズダンス 池田 5歳~ 19:45				
19	18:30	UBOUND30 山下 19:00	19:00	ジュニアヒップホップ 平田 4年生~ 20:00	19:15	ファイドウ60 岩元 20:15						
20	19:10	マッスルシェイプ45 岩元 19:55										
21	20:05	ダンスエアロ YU 21:05	20:40	リラックスヨガ 前田 ホット 21:40								
22	21:10	ファイドウ45 山下 21:55										
23	22:00	UBOUND30 赤松/晃枝 22:30										

- ★障害防止のため、レッスン開始から15分以上遅れた方は、受講をご遠慮ください。
(30・45分プログラムに5分以上遅れた方、ホットヨガ開始時間に遅れた方は受講をご遠慮ください。)
- ★レッスンの定員は70名とさせていただきます。★チェア体操の定員は50名です。
- ★ホットヨガに参加される方は必ず500ml以上の水をご準備下さい。定員35名です。
- マッスルシェイプ/トータルボディメイク/グライディングディスク/ボディリセットボールの定員は30名です。
- UBOUND/バランスボールの定員は28名です。
- ★月曜日17:40~19:40ジュニア新体操ステップアップコース(年長~中学生)

ERG

検索

