




# Studio Lesson Schedule

2018.10.2TUE

	 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 <b>ホット</b> 11:00	9:50 らくヨガ 鶯出 10:50	10:00 ファットバーンエアロ45 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	11:25 体幹トレーニング 鈴木 <b>NEW</b> 11:55	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 玉川 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 玉川 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	14:00 ピフィラティス30 服部 <b>NEW</b> 14:30
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	13:30 ヨガ有料レッスン (第1・3水曜日実施) 蔵屋 14:45	14:00 エアロ初級45 前田/池本 14:45	14:35 気軽に社交ダンス 中級 河野 15:35
17	15:05 チェア体操 磯川 15:35		14:00 マッスルシェイプ30 赤松/片平 14:30		14:50 リトモス45 原田 15:35	15:40 ヒップホップ 高杉 16:40
18	15:40 ボディリセットヨガ 内田 16:10		14:35 ペルビックムーブメント 内田 15:05	15:10 ピラティス 服部 16:10	15:40 リカバリーヨガ 蔵屋 16:40	16:45 ジュニア新体操 松山 年中~2年生 17:45
19	16:20 UBOUND30 山下 16:50		15:10 リトモス45 長野 15:55			17:50 ジュニア新体操 松山 3年生~中学生 18:50
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	16:45 ジュニア元気クラブ 吉留/ 是枝 5歳~6年生 17:45	17:50 ジュニア元気クラブ 吉留/ 是枝 マスタークラス 18:50	19:25 スタミナフローヨガ 蔵屋 20:25
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		19:15 ヨガ有料レッスン (第1・3水曜日実施) 蔵屋 20:30	20:35 やさしいバレエ 田中 中学生~ 21:35
22	19:55 UBOUND45 山下 20:40	20:30 リラックスヨガ 山田 <b>ホット</b> 21:30	20:15 リトモス60 長野 21:15			
23	20:50 美ボディダンス45 竹本 21:35		21:25 UBOUND45 赤松 22:10	21:00 リンパヨガ60 山下 <b>ホット</b> 22:00	18:20 インナーワーク50 蔵屋 19:10	
	21:40 ピラティス45 竹本 22:25		22:15 リカバリーストレッチ シムスタッフ <b>NEW</b> 22:30		19:15 コンピネーションエアロ 白石 20:15	
					20:20 ファイドウ45 山下 21:05	
					21:10 ZUMBA30 白石 21:40	
					21:50 UBOUND30 是枝 22:20	

# Studio Lesson Schedule

2018.10.2TUE

	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/前田 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/前田 10:50	10:00	ボルドブラ30 磯川/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 池本/前田 11:35	11:10	UBOUND30 山下/赤松/梶枝 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65 池田 12:40	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 <b>ホット</b> 12:50	11:50	ジャイロキネシス/ ストレッチボールピラティス 上村/服部 <b>NEW</b> 12:50	※第1・3日曜日はジャイロキネシス ※第2日曜日はピラティス ※第4日曜日ストレッチボールピラティス を実施します。 ※インストラクターの都合により変更に なる場合がございますので、日曜担当表 でご確認ください。	
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 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 玉川 5歳~6年生 15:55	15:15	UBOUND45/60 山下/赤松/梶枝 16:00/16:15	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
16	15:15	やさしいベリーダンス 池田 15:55			16:05	ヒップホップ45 平田 中学生~ 16:50	14:55	ジュニアバレエ 玉川 5歳~6年生 15:55	16:10	TERUYA ヒップホップスクール (初級レッスン) /お楽しみレッスン TERUYA / エアロスタッフ 17:10/17:40	15:30	TERUYA 15:30
17	16:05	UBOUND30 梶枝 16:35	16:15	リンパヨガ45 山下 <b>ホット</b> 17:00	17:00	ジュニア元気クラブ 吉留/加藤 5歳~ 18:00	15:55	ジュニアバレエ 玉川 7歳~ 16:55	16:10	TERUYA ヒップホップスクール (初級レッスン) /お楽しみレッスン TERUYA / エアロスタッフ 17:10/17:40	16:10/	リングヨガ70/ 16:30 <b>ホット</b> リンパヨガ60 エアロスタッフ 17:20/17:30
18	16:50	ジュニア新体操 松山 年中~2年生 17:50	17:50	ジュニアヒップホップ 東 4歳~ 18:50	18:20	UBOUND45 山下 19:05	17:05	ヒップホップ育成 TERUYA 内田/岩元 13歳~ 18:35	16:10	TERUYA ヒップホップスクール (初級レッスン) /お楽しみレッスン TERUYA / エアロスタッフ 17:10/17:40	16:30	ホットリンパヨガ60 エアロスタッフ 17:20/17:30
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	18:45	ジュニアジャズダンス 池田 5歳~ 19:45	※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。			
20	19:10	マッスルシェイプ45 岩元 19:55			20:05	ダンスエアロ YU 21:05	18:20	UBOUND45 山下 19:05				
21	20:05	ダンスエアロ YU 21:05	20:10	キレイになるヨガ60 前田 21:10	21:10	ファイドウ45 山下 21:55	19:15	ファイドウ60 岩元 20:15	★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25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)			
22	22:15	リカバリーストレッチ ジムスタッフ <b>NEW</b> 22:30			23							

ERG

検索

