

Studio Lesson Schedule

緊急スケジュール

	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15 ジムスタッフ 9:30		9:15 脳と体のリフレッシュ体操20 鶴田 9:35		9:15 骨盤調整ストレッチ20 宮崎 9:35	
11	9:50 ファットバーン エアロ50 原田 10:40	9:50 アロマヨガ50 藤崎 10:40	9:50 エアロ初級40 池本 10:30	9:50 朝ヨガ50 山田 10:40	9:50 らくヨガ50 鶯出 10:40	9:50 ファットバーン エアロ50 蘭田 10:40
12	10:55 リトモス40 蘭田 11:35	10:55 ピラティス40 田中 11:35	10:45 UBOUND35 山下 11:20	11:05 体幹トレーニング 鈴木 11:35	10:55 ベーシックステップ40 池本 11:35	11:00 やさしい フラダンス50 川北 11:50
13	11:50 ファイドウ30 岩元 12:20	11:50 ペルビックムーブメント30 原田 12:20	11:40 チェア体操25 内田 12:05		11:55 ジャイロキネシス40 上村 12:35	12:05 リフレッシュヨガ30 蘭田 12:35
14	12:35 機能改善 トレーニング45 宮崎 13:20		12:20 エアロ初心者30 山下 12:50	12:20 やさしいバレエ60 玉川 13:20	12:50 UBOUND30 山下 13:20	12:50 ジャズ初級50 大屋 13:40
15	13:35 ボルドブラ25 内田 14:00	13:30 バレエスクール 中上級 玉川 14:45	13:05 ジムスティック20 山下 13:25	13:40 気軽に社交ダンス 中級50 河野 14:30	13:35 ペルビックムーブメント20 内田 13:55	14:00 エアロ初級40 山下 14:40
16	14:15 フット コンディショニング40 磯川 14:55		13:40 ボルドブラ25 原田 14:05	14:20 マッスルシェイプ25 赤松 14:45	14:10 ピフィラティス40 服部 14:50	14:55 ジムスティック20 山下/片平 15:15
17	15:15 チェア体操25 磯川 15:40		15:00 ジャズ初級40 池田 15:40	15:25 リフレッシュヨガ 60 蘭田 16:25	15:05 リトモス40 原田 15:45	15:40 ヒップホップ50 高杉 16:30
18	16:15 UBOUND30 山下 16:45		15:55 リトモス45 長野 16:40		16:00 リズムヨガ~リリース 蔵屋 17:00	
19		17:50 ジュニアバレエ 玉川 3年生~中学生 18:50		16:45 ジュニア元気クラブ 吉留/ 是枝 5歳~6年生 17:45		16:45 ジュニア新体操 松山 年中~2年生 17:45
20	18:15 エアロ初級25 山下 18:40		18:15 シェイプアップ ステップ40 長野 18:55	17:50 ジュニア元気クラブ 吉留/ 是枝 マスタークラス 18:50	18:20 インナーワーク40 蔵屋 19:00	17:50 ジュニア新体操 松山 3年生~中学生 18:50
21	18:55 ジムスティック20 山下 19:15	19:10 ヒップホップ60 東 中学生~ 20:10	19:15 ファイドウ25 山下 19:40		19:15 コンビネーション エアロ50 白石 20:05	19:25 スタミナフローヨガ60 蔵屋 20:25
22	19:30 UBOUND25 是枝 19:55		19:55 リトモス50 長野 20:45	19:50 ジムスティック20 山下/片平 20:10	20:20 ファイドウ40 山下 21:00	20:40 やさしいバレエ60 田中 中学生~ 21:40
23	20:10 美ボディダンス40 竹本 20:50	20:30 リラックスヨガ60 山田 21:30	21:00 エアロ初級40 永田 21:40	21:00 リンパヨガ60 山下 22:00	21:15 ZUMBA30 白石 21:45	
	21:05 ピラティス40 竹本 21:45		21:55 UBOUND30 赤松/ 片平 22:25		22:00 UBOUND30 是枝 22:30	
	22:00 マッスルシェイプ30 片平 22:30					

Studio Lesson Schedule

緊急スケジュール

	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15 ジムスタッフ 9:30		9:15 リズムヨガ30 蔵屋 9:45	9:15 モーニングストレッチ15 ジムスタッフ 9:30	9:20 モーニングストレッチ15 ジムスタッフ 9:35	
10	9:50 エアロ初級50 内田 10:40	9:50 エアロフット50 池本 10:40	10:00 骨盤ヨガ50 蔵屋 10:50	9:45 ボルドブラ25 前田 10:10	10:00 エアロ初級50 エアロスタッフ 10:50	<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 なることもございますので、日曜担当表 でご確認ください。 </div>
11	11:00 体幹トレーニング20 鈴木 11:20	11:00 リフレッシュヨガ35 原田 11:35	11:10 ファットバーンエアロ45 磯川 11:55	10:25 ジムスティック20 磯川 10:45	11:10 UBOUND30 山下/赤松/是枝/片平 11:40	
12	11:35 ジャズ初中級55 池田 12:30	11:55 バランスボール30 池本 12:25	12:10 UBOUND25 赤松 12:35	11:00 エアロ初心者40 前田 11:40	11:55 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 12:45	12:20 ジムスティック20 /有料ヨガ 隔週で実施します。 日曜担当表でご確認ください 蔵屋・山下・片平 12:40/13:35
13	12:45 ポティリセットボール15 内田 13:00		12:50 ZUMBA50 中原(珠) 13:40	12:05 リンパ コンディショニング40 山田 12:45	13:00 お楽しみレッスン 50 エアロスタッフ 13:50	
14	13:15 ヒップホップ50 中原 14:05	13:05 太極拳50 木村 13:55	13:55 ジャズ初級50 池田 14:45	13:00 リフレッシュヨガ30 前田 13:30	14:05 お楽しみレッスン 50 エアロスタッフ 14:55	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	14:20 リラックスヨガ50 鶯出 15:10	14:10 リズムタップ50 木場 15:00	15:00 コンピネーションエアロ50 白石 15:50	13:45 気軽に社交ダンス 初級50 河野 14:35	15:15 UBOUND45/60 山下/赤松/是枝/片平 16:00/16:15	15:30 TERUYA 15:30
16	15:25 ジムスティック20 片平 15:55	15:15 やさしいベリーダンス40 池田 15:55	16:05 ヒップホップ40 平田 16:45	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) TERUYA /ジムスティック20 /エアロスタッフ 17:40/16:30	16:10/ リリースヨガ70/ 16:30 リンパヨガ60 エアロスタッフ 17:20/17:30
17	16:10 UBOUND25 片平 16:35		17:00 ジュニア元気クラブ 是枝/星野 5歳~ 18:00	15:55 ジュニアバレエ 玉川 7歳~ 16:55	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ※お楽しみレッスン・リリースヨガ(リングを使用します) ・リンパヨガ・TERUYAヒップホップスクール・ジムステック は週替わりで実施します。日曜担当表をご覧ください。 </div>	
18	16:50 ジュニア新体操 松山 年中~2年生 17:50	16:30 キッズヒップホップ 平田 4歳~ 17:15	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		
19	18:30 UBOUND25 山下 18:55	17:50 ジュニアヒップホップ 東 1年生~ 18:50	19:20 ファイドウ60 岩元 20:20	18:45 ジュニアジャズダンス 池田 5歳~ 19:45		
20	19:15 マッスルシェイプ40 岩元 19:55	18:55 ジュニアヒップホップ 平田 4年生~ 19:55				
21	20:10 ダンスエアロ50 YU 21:00	20:15 クレイになるヨガ60 前田 21:15				
22	21:15 ファイドウ40 山下 21:55					
23	22:10 ジムスティック20 片平 22:30					

ERG

検索



★レッスンの定員は第1スタジオ25名・第2スタジオ18名とさせていただきます。
定員になり次第締め切らせて頂きますので、ご了承下さい。尚、代筆はご遠慮ください。