

Studio Lesson Schedule

2024.10.1 tue

	火 Studio No.1		水 Studio No.1		木 Studio No.1	
	Studio No.2		Studio No.2		Studio No.2	
9						
10	9:30 ファットバーン エアロ 原田 10:20	9:30 骨盤調整ストレッチ 宮崎 10:10	9:30 エアロ初級 池本 10:15	9:25 朝ヨガ 山田 10:15	9:25 機能改善 トレーニング 宮崎 10:10	9:30 エアロ初級 磯川 10:15
11	10:30 リトモス 高野 11:15	10:25 ピラティス 田中 11:10	10:25 体幹トレーニング 鈴木 10:55	10:30 シニア向けスクール フィットネス教室 内田/ 磯川 11:30	10:25 らくヨガ 鶯出 11:15	10:25 やさしい フラダンス 川北 11:15
12	11:30 骨盤エクササイズ 原田 変更 12:00	11:20 ウォーク&ストレッチ 内田 11:50	11:05 ZUMBA 織田 11:50	12:00 エアロ初心者 山下 12:45	12:00 やさしい バレエ 玉川 12:50	11:30 ベーシックステップ 池本 12:10
13	12:15 ファイドウ 岩元 12:45	12:05 ヒップホップ 平田 変更 12:55	12:00 エアロ初心者 山下 12:45	12:55 チェア体操 内田 13:20	13:10 ジャズ初級 大屋 14:00	12:20 骨盤エクササイズ 内田 変更 12:45
14	13:05 調和ヨガ 蔵屋 変更 14:05	13:35 バレエスクール 中上級 玉川 14:50	13:35 ボルドブラ 原田 14:05	14:10 美姿勢ボディメイク 高野 変更 14:55	14:00 リトモス 原田 14:50	13:00 シニア向けスクール フィットネス教室 内田/ 磯川 14:00
15	14:20 体の不調改善 コンディショニング 磯川 変更 15:05		14:20 マッスルシェイプ 眞邊 14:50	15:10 気軽に社交ダンス 河野 16:00	14:15 ピラティス 服部 15:15	
16	15:20 チェア体操 磯川 変更 15:45		15:05 リトモス 原田 15:55	16:45 ジュニア 元気クラブ 上山 5歳~12歳 17:45	15:10 ヒップホップ 高杉 変更 16:10	
17		17:00 ジュニア hiphop 中原(珠) 5歳~12歳 18:00		17:50 ジュニア 元気クラブ 上山/ 磯脇 マスタークラス 18:50	17:00 チアダンス 福枝 5歳~12歳 18:00	16:45 ジュニア 新体操 熊川 4歳~12歳 17:45
18		18:30 ジムスティック 山下 18:50	18:15 リトモス 長野 19:15			17:50 ジュニア 新体操 熊川 5歳~15歳 18:50
19	18:15 ダンスミックス 中原 (珠) 変更 19:05	19:00 K-POPダンス 宮元 小学生~中学生 20:00	19:25 ファイドウ 山下 20:05	19:10 K-POPダンス 宮元 小学生~中学生 20:10	18:20 股関節改善ワーク 蔵屋 変更 18:50	
20	19:20 UBOUND 上四元 変更 19:50		20:15 エアロ初級 永田 21:00		19:25 コンビネーション エアロ 白石 変更 20:10	19:10 スタミナ フロアヨガ 蔵屋 変更 20:10
21	20:05 ファイドウ 山下 変更 20:50		21:10 ZUMBA 織田 21:55	20:40 体の不調改善 コンディショニング 山下 変更 21:40	20:25 ZUMBA 白石 変更 21:05	
22		20:55 ホット おやすみヨガ 山田 変更 21:55			21:20 UBOUND 上四元 変更 21:50	
23						

Studio Lesson Schedule

2024.10.1 tue

	金 Studio No.1	Studio No.2	土 Studio No.1	Studio No.2	日 Studio No.1	Studio No.2
9	9:20 モーニングストレッチ ジムスタッフ 9:35		9:20 モーニングストレッチ ジムスタッフ 変更 9:35	9:20 ボルドブラ 前田 9:50	<p>日曜日のレッスンはプログラム・担当者を週替わりで実施致します。 日曜担当表でご確認下さい。(日曜担当表有料レッスンは館内ポスターとホームページにてご案内しております。) ※有料レッスン</p> <p>① (60分) Basic House Class ピフィラティス<骨盤底筋エクササイズ> 骨コンディショニング ヒップホップ (TERUYA)</p> <p>② (75分) インナーワーク バレエ初級クラス 社交ダンス初級クラス</p> <p>③ (90分) アシュタンガヨガステップアップクラス ヒップホップ強化クラス オリジナルエアロ&コンディショニング</p> <p>★土曜日のSTEP bySTEPに参加される方は1Fフロントにてご入金をお願いします。</p> <p>★障害防止のため、レッスン開始から5分以上遅れた方は、受講をご遠慮ください。 ★レッスンの定員は3Fスタジオ60名/ 2Fスタジオ35名(UBOUND32名・マッスルシェイプ38名・ジャイロキネシス・チェア体操48名・ペナルティーボックス30名・やさしいバレエ28名・バランスボール27名・ジムスティック27名・ステップ40名・</p>	
10	9:45 エアロ初級 内田 10:35	9:45 リンパ コンディショニング 池本 10:35	10:00 ファットバーン エアロ 磯川 変更 10:50	10:10 エアロ初心者 前田 10:55		
11	10:45 ボルドブラ 磯川 11:15		11:20 ジムスティック 磯川 変更 11:40	11:05 リンパトーン ストレッチ 山田 変更 11:50		
12	11:25 敏捷性トレーニング 山下 変更 11:45	11:25 バランスボール 池本 12:05	12:00 UBOUND 山下 12:30	12:00 リフレッシュヨガ 前田 12:30		
13	12:00 UBOUND 山下 12:30	12:15 リフレッシュヨガ 原田 12:55	12:50 STEP by STEP 堀<有料レッスン 1回¥550(税込)> 13:50	12:40 気軽に社交ダンス 河野 13:25		
14	12:45 エンジョイダンス 中原 13:15	13:10 太極拳 木村 14:00	14:10 コンビネーション エアロ 白石 15:10	13:35 ジュニア ヒップホップ 宮元 7歳~15歳 14:35		
15	13:30 ヒップホップ 中原 14:30	14:10 ジムスティック 鶴田 14:30	15:20 K-POPダンス 宮元 9歳~高校生 16:20	14:50 ジュニアバレエ 玉川 5歳~中学生 15:50		
16	14:40 リラックスヨガ 鶯出 15:40	14:45 リズムタップ 木場 15:45	16:35 ジュニア 元気クラブ 磯脇/ 松元 5歳~12歳 17:35	17:00 ヒップホップ育成 TERUYA 内田/岩元 13歳~ 18:30		
17	16:50 ジュニア 新体操 熊川 4歳~12歳 17:50	17:15 ジュニア ヒップホップ 平田 4歳~12歳 18:15	18:20 UBOUND 山下 19:05	★TERUYA ヒップホップ(有料) 17:00~18:00 月1回土曜日開催		
18	18:20 UBOUND 山下 19:05	19:00 ジュニア ヒップホップ 平田 9歳~15歳 20:00	19:20 ファイドウ 岩元 20:20	★TERUYA ヒップホップスクール 月1回日曜日開催 ①初中級クラス 14:00~(90分) ②初級クラス 16:10~(90分)		
19	19:20 マッスルシェイプ 岩元 20:05					
20	20:20 リトモス 高野 21:10	20:15 夜ヨガ 前田 変更 21:15				
21						
22						
23						

検索



★ホットヨガは換気扇を常時オンにし、定期的にドアの開閉を行うため今までと同じ温度・湿度を保てない場合がございます。
★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) *テニスコート