

# スタジオタイムスケジュール

平成22年4月～

月	火	水	木	金	土	日		
休 館 日					8:00～9:00 子供スクール (バレエ)		9:00	
					9:05～9:50 子供スクール (バレエ)	9:20～10:20 おはよう太極拳 齊藤	10:00	
			10:20～11:20 シェイプ60 高岡					
	10:30～11:30 ヨガ 鈴木	10:30～11:15 STEP 1 畑川		10:20～10:40 リラックスポール 宮坂(20分)	10:30～11:15 らくらくエアロ45 蓮沼	10:30～11:30 ヨガ 鈴木		11:00
				11:30～12:30 フラダンス中上級 プアラレア酒井				
	11:40～12:25 エンジョイ45 伊藤	11:25～12:10 エンジョイ45 畑川		10:50～11:35 かんたんエアロ体操 友吉	11:25～12:10 エンジョイ45 野口	11:45～12:45 ボディパイプ60 鈴木		12:00
				12:40～13:10 プチヨガ 高橋				
	12:35～13:20 らくらくエアロ45 伊藤	12:20～12:50 スッキリ体操 清水		11:45～12:45 STEP 2 友吉	12:20～13:20 骨盤エクササイズ 野口	12:55～13:55 キックボックスF 橋場		13:00
				13:20～14:05 やさしいエアロ45 中村				
	13:30～14:00 ボディパイプ30 蓮沼	13:00～14:00 ラテンエアロ 清水		12:55～13:55 ジャズダンス MIDORI	13:30～14:30 フラダンス初級 クウブアケア佐藤	14:05～14:50 ボディメイク 橋場		14:00
				14:15～15:00 ボディメイク 中村				
	14:10～15:10 ピラティス 高岡	14:10～15:10 707de骨盤コン 渡辺		14:05～14:35 ストレッチ 石谷	14:40～15:10 ポールエクササイズ 菅野	15:00～16:00 シェイプ60 松縄		15:00
				15:10～15:55 ピラティス 石谷				
	15:20～15:50 ボディパンプ30 高橋	15:20～15:50 ポールエクササイズ 渡辺		14:45～15:30 らくらくエアロ45 石谷	15:20～15:50 はじめてエアロ 菅野	16:10～16:45 ボディパンプ35 高橋/村上		16:00
				16:10～17:10 子供スクール (スマイル体育教室)				
	16:10～17:10 子供スクール (スマイル体育教室)	16:10～17:10 子供スクール (ダンス)		15:40～16:40 太極拳 武石	16:00～17:00 エンジョイ60 山下			17:00
				16:10～16:40 リラックスポール 1・2・4・5週				
	17:15～18:15 子供スクール (空手)	17:16～18:16 子供スクール (ダンス)		17:15～18:15 子供スクール (空手)				
					17:25～18:25 ヨガ 坂井			
	18:30～19:15 プチヨガ 高橋	18:25～19:25 太極拳 初級 武石	18:40～19:15 ボディパンプ35 村上	18:25～19:25 パワーアップヨガ 山内	18:35～19:20 STEP 1 宮野			19:00
19:30～20:00 ボディコンバット 高村	19:35～20:35 STEP 2 宮野	19:25～20:10 ラテンエアロ 山田	19:35～20:05 ボディパイプ30 蓮沼	19:30～20:15 やさしいエアロ45 宮野			20:00	
20:30～21:30 フラダンス初級 プアラレア酒井	20:45～21:45 ZUMBA(ズンバ) 奥宮	20:20～21:05 ZUMBA(ズンバ) 山田	20:15～20:50 ボディパンプ35 高橋	20:25～20:55 ボディコンバット 高村			21:00	
			21:15～22:05 ルーシーダットン 山田	21:15～22:15 シェイプ60 橋本				

※ 祝日はレッスン時間が変更となりますので、インフォメーションボードにてご確認ください。

※ 予約のあるレッスンは開始10分前までにお越しいただけない場合はキャンセルとし、キャンセル待ちの方が優先となりますのでご了承下さい。キャンセル待ちの方は開始時間前にスタジオ前にお越し下さい。

※ 18時以降のレッスンの予約は必要ありませんが予約が必要なレッスンもございますのでご確認ください。

※ 太極拳のレッスンは平成22年4月からレッスン内容・時間及びインストラクターが変更になっておりますのでご注意ください。