

平成30年4月～6月スタジオタイムスケジュール

曜日 時間	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	
10:00							2～5週目休館日							
		9:45～10:30 らくらくストレッチ		9:50～10:20 ストレッチ+筋トレ		9:50～10:20 ストレッチ+筋トレ			9:50～10:20 ストレッチ+筋トレ		9:50～10:20 ストレッチ+筋トレ		10:00～10:45 グループファイト TAKASHI	
11:00	10:45～11:30 グループファイト TAKASHI	10:45～11:30 ビギナーエアロ 高橋(淳)	10:30～11:30 グループセンタジー YUKO	10:45～11:30 ZUMBA 直井	10:30～11:30 骨盤リセット 石崎	10:45～11:30 STEP1 間中			10:30～11:30 ZUMBA 徳島	10:45～11:30 ビギナーエアロ 鈴木(喜)		10:30～11:15 ヨガ 廣瀬		11:00～11:45 ビギナーSTEP 徳島
12:00	11:45～12:30 シェイプ 新井	11:45～12:30 ビギナーSTEP 高橋(淳)	11:45～12:30 RITMOS 吉田	11:45～12:30 ヨガ 廣瀬	11:45～12:45 ※コアストレッチ 石崎	11:45～12:30 ZUMBA 時田			11:45～12:45 フラダンス 塩原	11:45～12:45 ヨガピラティス 鈴木(喜)		11:30～12:15 ビギナーエアロ 廣瀬		12:00～12:45 ZUMBA 徳島
13:00	12:45～13:45 ヨガ 新井	13:00～13:45 ローインパクト 沼尻	12:45～13:45 ピラティス 山本	12:45～13:30 バレット 廣瀬	13:00～13:45 グループセンタジー HITOMI	12:50～13:50 RITMOS 時田			13:00～13:45 ビギナーエアロ 仲三河	13:00～13:45 グループファイト MUSASHI		12:30～13:30 グループファイト LEO		13:00～13:45 Hi&Low 川田
14:00		14:00～14:45 ビギナーSTEP 沼尻	14:00～14:45 バランスコーディネーション 長谷川	13:50～14:35 adidasボクシング 入澤	14:00～15:00 気功太極拳 越後	14:00～14:30 グループブラスト NAOKI			14:00～14:45 Hi&Low 中村(道)	14:00～14:45 ウェープリングストレッチ 菊地		13:45～14:30 グループグルーヴ ASUKA		14:00～14:45 ストレッチ+筋トレ
15:00	14:40～15:40 はじめて ジャズダンス 成田	15:00～15:30 コアシェイプ 高橋(淳)	15:00～15:45 ウェープリングストレッチ 菊地	15:00～15:45 グループセンタジー HITOMI	15:10～15:40 ポールストレッチ	14:45～15:30 シェイプ 板村			15:00～16:00 ヨガ 中村(道)	15:00～16:00 HipHop 高橋(淳)		14:45～15:15 コアシェイプ RITMOS 時田		15:00～15:45 グループブラスト NAOKI
16:00		15:45～16:15 骨盤ナビ(谷田貝)		16:00～16:30 ポールストレッチ	16:00～17:00 ヨガ 熊倉	15:45～16:30 ZUMBA 瀬畑			16:15～16:45 スタートエアロ 高橋(淳)			16:00～17:00 ヨガ 谷沢		16:00～16:45 グループグルーヴ TAKASHI
17:00														17:00～17:45 グループセンタジー NAOKI
18:00														18:00～18:30 ポールストレッチ
19:00		19:00～19:45 ラテンエアロ 菊池	19:00～19:45 ヨガ 瀬畑	19:00～20:00 グループファイト MUSASHI	19:15～20:00 ビギナーSTEP 高橋(淳)	19:00～20:00 RITMOS 橋本			19:00～19:45 骨盤ナビ45 谷田貝	19:00～19:45 グループブラスト NAOKI		19:15～20:00 オリジナル 石崎		
20:00		20:00～21:00 ピラティス 菊池	20:00～20:45 STEP1 瀬畑	20:15～21:15 ヨガ 中村(光)	20:15～21:15 ZUMBA 時田	20:15～21:00 ストレッチ+筋トレ TAKASHI			20:00～21:00 グループセンタジー HITOMI	20:00～20:45 グループグルーヴ ASUKA				
21:00		21:10～21:40 ポールストレッチ				21:10～21:40 ポールストレッチ				21:05～21:35 ポールストレッチ				
22:00														

2～5週目休館日

1週目ジム・お風呂がご利用できます

※コアストレッチ クラス内容

- 1週目 ストレッチ&ヨガ
- 2週目 ストレッチ&骨盤調整
- 3週目 ストレッチ&ピラティス
- 4週目 ストレッチ&体幹リセット
- 5週目 ストレッチ&ボルドブラ



Instagramグループページ

Facebook

グループページ

検索



- レッスン終了後はスタジオ清掃のため、連続して受けられる際は一度ご退室願います。
- インストラクターやレッスンが変更となる場合もございます。予めご了承下さい。
- レッスン開始後の入退場は安全の為、ご遠慮下さい(体調不良等、やむをえない場合は除きます)
- STEPのクラスは、定員25名までとなります。

→ピンク色のクラスは初心者の方でも安心して楽しめるレッスンです。
→MOSSAおすすめレッスンです。(初心者の方でも安心して楽しめるレッスンです。)