

2018 9~12月 スタジオスケジュール



	月		火		水		木	金		土		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
9:30							1週目 ジム・お風呂がご利用できます。 2~5週目 休館日						
10:00		9:45~10:30 らくらくストレッチ スタッフ		9:50~10:20 ストレッチ+筋トレ スタッフ		9:50~10:20 ストレッチ+筋トレ スタッフ			9:50~10:20 ストレッチ+筋トレ スタッフ				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 NANAMI	10:30~10:45 お腹スッキリ スタッフ 11:00~11:30 スタートSTEP 直井	10:30~11:30 ヨガ 谷沢	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 骨盤リセット 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 バレトン 廣瀬	13:00~13:45 グループセンタジー NANAMI	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 ZUMBA ★石崎		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	14:00~14:45 adidasボクシング 入澤	14:00~15:00 気功太極拳 越後	14:00~14:30 グループプラスト NAOKI		14:00~14:45 Hi&Low 中村(道)	14:00~14:45 ウェーブリングストレッチ 菊池		13:45~14:30 ボルドブラ ★石崎		14:00~14:45 ストレッチ+筋トレ スタッフ
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 スタッフ	15:00~15:45 ウェーブリングストレッチ 菊池	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 スタッフ	14:45~15:30 シェイプ 梶村		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 スタッフ	14:45~15:45 RITMOS 時田		15:00~15:45 グループプラスト LEO
16:00		15:45~16:15 骨盤ナビ 大島		16:00~16:30 ポールストレッチ スタッフ	16:00~17:00 ヨガ 熊倉(郁)	15:45~16:30 ビギナー STEP 梶村			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											17:15~18:00 グループプラスト ★LEO		17:00~17:45 グループセンタジー NAOKI
18:00											18:15~19:15 グループファイト ★LEO		18:00~18:30 ポールストレッチ スタッフ
19:00	19:00~19:45 ラテンエアロ 菊池	19:00~19:45 骨盤ナビ 高橋(淳)	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	19:15~20:00 グループプラスト NAOKI		19:00~20:00 ヨガ ★膝附	19:15~20:00 グループプラスト ★NAOKI				
20:00	20:00~21:00 ピラティス 菊池	20:00~20:45 STEP1 高橋(淳)	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 スタッフ	20:15~21:00 グループファイト TAKASHI		20:15~21:15 グループセンタジー ★HITOMI	20:15~20:45 ★ポールストレッチ スタッフ				
21:00	21:10~21:40 ポールストレッチ スタッフ				21:10~21:40 ポールストレッチ スタッフ								
22:00													

■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。

 …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。)
 ★ 担当者及びレッスン内容・時間が変更となった箇所です。