

2019.1~3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													
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		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 [ピギナーエアロ] ★高橋(淳)	10:45~11:30 [グループファイト] ★TAKASHI	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		10:45~11:30 [ピギナーエアロ] ★鈴木(喜)	10:45~11:30 [グループグルーブ] ★TOKU		10:30~11:15 [ヨガ] 廣瀬		11:00~11:45 [ピギナーエアロ] ★徳島
12:00	11:45~12:30 [シェイプ] 新井	11:45~12:30 [ピギナー STEP] 高橋(淳)	11:45~12:30 ★[ヨガ] 廣瀬	11:45~12:30 ★[RITMOS] 吉田	11:45~12:45 [骨盤リセット] 石崎	11:45~12:30 [ZUMBA] 時田		11:45~12:45 [ヨガピラティス] ★鈴木(喜)	11:45~12:45 ★[フラダンス] 塩原		11:30~12:15 [ピギナーエアロ] 廣瀬		12:00~12:45 [ピギナー STEP] ★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] NANAMI	12:50~13:50 [RITMOS] 時田		13:00~13:45 [ピギナーエアロ] 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 [ピギナー 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 [ウェープリングストレッチ] 菊池		13:45~14:30 [ポルドブラ] 石崎		14:00~14:45 [ストレッチ+筋トレ] スタッフ
15:00	★15:00~15:30 [コアシェイプ] スタッフ	15:00~16:00 [はじめてジャズダンス] ★成田	15:00~15:45 [ウェープリングストレッチ] 菊池	15:00~15:45 [グループセンタジー] HITOMI	15:10~15:40 [ボールストレッチ] 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 [ボールストレッチ] スタッフ	16:00~17:00 [ヨガ] 熊倉(郁)	15:45~16:30 [ピギナー STEP] 梶村					16:00~17:00 [ヨガ] 谷沢		16:00~16:45 [グループグルーブ] TAKASHI
17:00								16:15~16:45 [スタートエアロ] 高橋(淳)			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 [ボールストレッチ] 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 [ピギナー STEP] 高橋(淳)	19:15~20:00 [グループセンタジー] ★NAOKI	19:15~20:00 [グループグルーブ] ★TAKASHI		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 [グループプラスト] LEO	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				
21:00					21:10~21:40 [ボールストレッチ] スタッフ				★21:25~21:55 [ボールストレッチ] スタッフ				
22:00													

1週目 ジム・お風呂がご利用できます。
2~5週目 休館日

■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。 ■初心者の方でも安心して楽しめるレッスンです。 ■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。 ■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。) ■暗闇スタジオとなります。レッスン内容は変わりません。 ★担当者及びレッスン内容・時間が変更となった箇所です。