

# スタジオサヤップ タイムスケジュール (平成31年1月~)

	月曜日		火曜日		水曜日			木曜日			金曜日		土曜日		日曜日	
	Cスタジオ	Dスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ		Aスタジオ (本館)	Cスタジオ	Dスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ
9:00																
10:00						【第1・3週/ 第2・4週制】										
11:00						60歳からの体作り 10:00~10:30 菊地 和枝										
12:00						親子でリミック 10:00~10:45 斑目 菜奈										
13:00						姿勢改善ストレッチ 10:45~11:30 菊地 和枝										
14:00						はじめて エアロビクス 11:00~12:00 長谷川 知子										
15:00						フラダンス 11:00~12:30 塩原 美代										
16:00																
17:00																
18:00																
19:00																
20:00																
21:00																

休  
館  
日

★1月★  
新規講座

営業時間 ... 月曜日 13:30~21:40 / 火曜日 9:45~12:50・15:00~21:45 / 水曜日 9:30~11:50・15:00~21:30

木曜日 9:45~21:40 / 金曜日 (1・3週)9:15~12:50 (2・4週)9:15~12:05・15:00~21:20 / 土曜日 9:00~21:00

大人カルチャースクール  
ティーンズカルチャースクール

キッズカルチャースクール