

スタジオレッスンスケジュール R7.4.1~

	月【MON】	水【WED】	木【THU】	金【FRI】	土【SAT】	日【SUN】	
10:00		★ 10:10~ コアリラクゼーション	カルチャー ヨガ 奇数週→1.3.5週目 偶数週→2.4週目		10:10~ ウォームアップ& ボールエクササイズ (45) 眞柄	10:15~ ストレッチ& リラクゼーション 吉田 (30)	10:00
11:00	10:30~ DISCO (60) 眞柄	10:40~ エアロ& ストレッチ (60) 奇数週: 前田 偶数週: 古村		10:45~ レギュラー60 (60) 葉山	11:05~ ピラティス (45) 石井	10:55~ ステップ サーキット60 (60) 吉田	11:00
12:00	11:45~ ベーシック1 (50) 眞柄	11:50~ リラクゼーションヨガ (50) 中島		11:55~ ピラティス (50) miho	12:00~ ボディシェイプ (40) 吉田	12:10~ 卓球フリータイム (50)	12:00
13:00	↓前半クラスのみ参加◎ 12:50~ ダンスストレッチ& コンディショニング(20)	↓前半クラスのみ参加◎ 12:50~ ダンスストレッチ& コンディショニング (30)	12:00~ エキスパート (60) 上野	12:55~ ダンス60 (60) 柏	12:50~ マットサイエンス (40) 吉田		13:00
14:00	↑後半クラスのみ参加× 13:10~ ダンス40 (40) Kaol	↑後半クラスのみ参加× 13:20~ ダンス振り付けクラス (40) 香山	13:15~ サーキット60 (60) 東谷	14:05~ エアロ& ストレッチ (60) 吉田	13:40~ ベーシック1 (50) 葉山	13:10~ オリジナル60 (60)	14:00
15:00	14:00~ 太極拳 (60) 栗林	14:10~ レギュラー (50) 上野	↓前半クラスのみ参加◎ 14:30~ ZUMBA (45)	15:15~ カルチャー ハワイアン ダンス 毎週金曜日 15:25~15:55 【セルフボディケア】 16:05~16:25 【コアリラクゼーション】 カルチャールームにて	14:40~ パワーシェイプ (60) 葉山	14:20~ ロー&ハイ Mix70 (70) 葉山	15:00
16:00	15:10~ エアロ&ストレッチ (60) 眞柄	15:10~ バランス コーディネーション (60) 眞柄	15:40~ アロマストレッチ (50)	16:40~ コアリラクゼーション (30)	15:50~ 卓球フリータイム (40)	15:40~ ピラティス (60) 石井	16:00
17:00		カルチャー キッズダンス	16:40~ コアリラクゼーション (30)	17:20~ お楽しみタイム (70)	16:40~ ステップサーキット (40) 前田	16:50~ キックボクシング シェイプ& ウェーブストレッチ (60) 石井	17:00
18:00					17:30~ 卓球フリータイム (80)	17:35~ ウェーブヨガ (60) 前田	18:00
19:00	18:50~ ヨガ70 (70) 舞	19:00~ ZUMBA (50) 香山	19:00~ バレトン (60) miho	19:00~ ヨガ60 (60) 奇数週: 星名 偶数週: Akiyo			19:00
20:00						マークは 初めての方にも おすすめのクラスです!	20:00
21:00	20:10~ ベーシック1 (50) 榎澤	20:05~ パワーシェイプ (60) 鈴木 崇	20:10~ ステップ50 (50) 葉山	20:10~ ZUMBA (50) 水本			21:00

★レッスン開始時間を超えての入室はできません! ご協力をお願い致します(ウォームアップ不足による事故防止の為)

()はレッスン時間 (分)です

☆...当日予約

★...1週間前予約