

スタジオレッスンスケジュール R8.1.1~

	月【MON】	水【WED】	木【THU】	金【FRI】	土【SAT】	日【SUN】	
10:00		↓★(偶数週のみ) 10:10~ 奇数週:ウェーブストレッチ(前田) 偶数週:コアラクゼーション(古村)	内容・担当者変更 カルチャー ヨガ		☆ 10:10~ ウォームアップ&ポールエクササイズ (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) UNO	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~ 初中級ステップ (60) 吉田	11:00
12:00	11:45~ ベーシック1 (50) 眞柄 ❤	↑ストレッチのみの参加○ 11:50~ リラクゼーションヨガ (50) 中島 ❤	内容変更 エキスパート (60) 上野	12:00~ 奇数週:ピラティス 偶数週:ヨガ50 (50) mihō ❤	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	↓前半クラスのみの参加○ 12:50~ ダンスマッスル& コンディショニング(20)	12:50~ ダンスマッスル& コンディショニング (30) ❤		12:55~ ダンス60 (60) 柏 フリーアイル	12:50~ マットサイエンス (40) 吉田 ❤	13:10~ オリジナル60 (60) ❤	13:00
14:00	13:10~ ダンス40 (40) KaoI ❤	13:20~ ダンスマッスル (40) 香山 ❤	13:15~ サークル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 ❤	14:20~ ロー&ハイMix70 (70)	14:00
15:00	14:00~ 太極拳 (60) 栗林 ❤	14:10~ レギュラー (50) 上野	↓前半クラスのみの参加○ 14:30~ ZUMBA (45)	14:40~ パワーシェイプ (60) 葉山	15:40~ ピラティス (60) 石井 ❤	15:00	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 ❤	15:15~ ショートストレッチ(15) 秋谷 ❤ ↑後半クラスのみの参加○ 15:40~ アロマストレッチ (50) ❤	15:50~ 卓球フリータイム (40) 15:25~15:55 『セルフボディケア』 16:05~16:25 『コアラクゼーション』 カルチャールームにて	15:50~ 卓球フリータイム (40) 16:40~ ステップサークル (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 ❤	16:00
17:00	↑ストレッチのみの参加○ カルチャー キッズダンス		16:40~ コアラクゼーション (30) ❤ 17:20~ お楽しみタイム (70) ❤	17:30~ 卓球フリータイム (80)	17:35~ ウェーブヨガ (60) 前田 ❤	17:00	17:00
18:00	18:50~ ヨガ70 (70) 舞	19:00~ ZUMBA (50) 香山 ❤	19:00~ バレトン (60) mihō ❤	19:00~ ヨガ60 (60) 奇数週:星名 偶数週:Akiyo	17:35~ 卓球フリータイム (80)	18:00	18:00
19:00							19:00
20:00	20:10~ ベーシック1 (50) 棚澤 ❤	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			20:00
21:00							21:00

★レッスン開始時間を過ぎ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

マークは
初めての方にも
おすすめのクラスです!