












< 1回制教室スタジオスケジュール >

7/17現在

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00	EASYエアロ  10:00~11:00 倉治 久美子 🍌	リズム&ストレッチ 10:00~11:00 篠田 幸恵	ダイエットプログラム (大人) 10:00~11:00 斎藤 綾子	EASYエアロ  10:00~11:00 KIKO	初中級エアロ  10:00~11:00 鈴木 美加子	ヨガ 10:00~11:00 長谷川 京子 🍌	幼児HIPHOP 10:00~11:00 Fuyoki	10:00
11:00	背骨 コンディショニング 11:15~12:15 倉治 久美子	ピラティス (小体育室) 11:15~12:15 篠田 幸恵	らくらくステップ  11:15~12:15 斎藤 綾子 🍌 8/5~開催予定	コアトレーニング 11:15~12:15 KIKO	スタイルUPバレエ 11:10~12:00 橋本 佳枝 🍌	はじめて体操① 11:15~12:15 和泉・須藤	小学生HIPHOP 11:00~12:00 Fuyoki	11:00
12:00								12:00
13:00	個人開放 12:30~ 15:30	個人開放 12:30~ 15:30	個人開放 12:30~ 15:30	個人開放 12:30~ 15:30		はじめて体操② 13:00~14:00 和泉・須藤	団体利用 12:30~ 15:00 ※2日前までに団体利用の申請がない場合は個人利用となります。	13:00
14:00					ヨガ 14:00~15:00 多賀 陽子	逆上がり特訓 14:00~15:00 和泉・須藤		14:00
15:00						チャレンジ体操 15:00~16:00 甲斐・須藤		15:00
16:00	幼児フラダンス 16:00~17:00 アンディ	幼児空手 15:40~16:40 植木 勝則	幼児バレエ 16:00~17:00 橋本 佳枝	キッズダンス 15:40~16:40 渡辺 あさぎ		はじめてなわとび 16:15~17:15 甲斐	脂肪燃焼エアロ  16:00~17:00 山口 晃子	16:00
17:00	小学生フラダンス 17:00~18:00 アンディ	小学生空手 16:40~17:40 植木 勝則	小学生バレエ 17:00~18:00 橋本 佳枝	幼児チアダンス 16:40~17:40 渡辺 あさぎ		ベリーダンス (初級) 17:20~18:20 山岡 ちずる	ピラティス 17:15~18:15 柳沢 広子	17:00
18:00		筋力アップ エクササイズ 18:15~19:15 山口 晃子	ヨガ 18:10~19:25 檜山 芳臣	小学生チアダンス 17:40~18:40 渡辺 あさぎ				18:00
19:00	はじめて ピラティス 19:00~20:00 KIKO	HIPHOP  19:30~20:30 大高 克也 8/4~開催予定		EASYエアロ  19:00~20:00 TSUBASA!! 9/3~開催予定	夜ヨガ 19:00~20:00 KIKO			19:00
20:00	ボクシング 初中級 20:15~21:45  上川 敦裕 9/7~開催予定		ボクシング 初中級 20:15~21:45  上川 敦裕 9/2~開催予定	シェイプファイト  20:15~21:15 山口 晃子	ボクシング 中上級 20:15~21:45  上川 敦裕 9/4~開催予定	団体利用 18:30~ 22:15 ※2日前までに団体利用の申請がない場合は個人利用となります。		20:00
21:00								21:00
22:00								22:00

※赤枠 7/20(月)~開催いたします。
 ※人数制限がございます。(スタジオ内9名) 予めご了承ください。
 ※託児付教室の託児利用は中止とさせていただきます。
 ※祝日は開催いたしません。