

5Fスタジオレッスンタイムスケジュール 2016.12～

	月	火	木	金	土	日	祝
10:30							
11:00	ストレッチ30 伊藤(咲) 10:20～10:50	おはようヨガ 須藤 10:30～11:15	スローエアロ 須藤 10:20～10:45	バレトン 伊藤 10:20～10:50			
11:30	やさしいエアロ45 伊藤(咲) 11:00～11:45	ストレッチ20 東海林 11:30～11:50	Femme style dance 塩野 11:00～12:00	やさしいエアロ45 鴨田 11:15～12:00	ダンスベーシック 塩野 11:00～12:00		スペシャル45 11:00～11:45
12:00						ZUMBA 太田 11:45～12:30	
12:30	ZUMBA 瀬野 12:00～12:45	脂肪燃焼45 東海林 11:55～12:40	ピラティス エントリークラス ☆ 伊藤 12:15～13:00	ストレッチ30 鴨田 12:10～12:40			
13:00							スペシャル60 12:30～13:30
13:30							
14:00			シェイプ・ザ・エアロ 大沼 13:30～14:00		パワーサーキット60 鴨田 13:30～14:30		
14:30						脂肪燃焼60 安孫子 14:00～15:00	
15:00	STEP ベーシック ☆ 櫻井 14:30～15:30	中級者エアロ60 佐藤(玲) 14:30～15:30	ZUMBA 太田 14:30～15:30	ダンスミックス エアロ45 齋藤 14:25～15:10			
16:00							
16:30		ボディシェイプ ☆ 大沼 16:00～17:00					スペシャル60 16:00～17:00
17:00						ソフトサーキット ☆ 大沼 16:30～17:30	
17:30							
18:00							
18:30	ボディ コンディショニング ☆ 中塚 18:00～18:45		ピラティス 安孫子 18:00～18:45	やさしいエアロ45 山口 18:15～19:00			
19:00					STEP60 ☆ 櫻井 18:30～19:30		
19:30	アライメント マスター45 橋本 19:00～19:45	ZUMBA 太田 19:00～20:00	ZUMBA 五十嵐 19:00～19:45	ナイトヨガ 須藤 19:05～19:55			
20:00							
20:30	ダンススタイル 塩野 20:00～21:00	シャドー ボクシング 瀬野 20:20～21:00	パンプ サーキット 本田(務) 20:00～20:45	バレトン 伊藤 20:10～20:55			
21:00							
21:30							

6Fスタジオレッスンタイムスケジュール 2016.12～

	月	火	木	金	土	日	祝
6F スタジオ	ニコニコ健康体操 トップロードスタッフ 11:45～12:30		ニコニコ健康体操 トップロードスタッフ 12:15～12:45				
6F スタジオ							

※入室はレッスン開始の10分前となります。連続している場合は準備ができ次第開始いたします。

※レッスン開始後の入室はできません。レッスンを始める前にしっかり体調確認とウォーミングアップを完了したうえで、自己責任でご利用下さい。

※☆のレッスンは、カルチャースクール会員様と合同レッスンとなります。