

5 Fスタジオレッスンタイムスケジュール

2017.10～

	月	火	木	金	土	日	祝
10:30	ストレッチ30 伊藤 10:20～10:50	おはようヨガ 須藤 10:20～11:20	スローエアロ 須藤 10:20～10:50	バレトン 伊藤 10:20～10:50			
11:00							
11:30	★ やさしいエアロ45 伊藤 11:00～11:45		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	ZUMBA 太田 11:30～12:15	
12:00		脂肪燃焼45 東海林 11:30～12:15					
12:30	ZUMBA 瀬野 12:00～12:45	ストレッチ20 東海林 12:20～12:40	★ 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							
13:30			シェイプ・ザ・エアロ 大沼 13:10～13:40			ウェイクアップヨガ 伊藤 13:00～13:45	
14:00		★ ZUMBAGOLD 鈴木 13:30～14:15	美ユーティBodyWave 太田 13:50～14:15		パワー サーキット60 鴨田 13:45～14:45	脂肪燃焼60 安孫子 14:00～15:00	
14:30				ダンスミックス エアロ60 齋藤 14:15～15:15			
15:00	★ STEPベーシック 櫻井 14:30～15:30	Light: Aerobic 佐藤 14:30～15:30	ZUMBA 太田 14:30～15:30				
15:30							
16:00							
16:30		★ ボディシェイプ 大沼 16:00～17:00					
17:00						★ ストレngth サーキット 大沼 16:30～17:30	
17:30						ZUMBA 本田(選) 17:15～18:15	
18:00							
18:30			ピラティス 安孫子 18:00～18:45	リフレッシュ エアロ60 山口 18:15～19:15	★ STEP60 櫻井 18:30～19:30		
19:00							
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 鈴木 19:00～19:50				
20:00				ナイトヨガ 須藤 19:30～20:30			
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 20:15～20:55	パンプサーキット 本田(務) 20:00～20:45				
21:00							

祝日プログラムにつきましては、別紙にてご案内致します。

6 Fスタジオレッスンタイムスケジュール

	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 12:00～12:30		ニコニコ健康体操 トップロードスタッフ 12:15～12:45				

※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。

