

5 Fスタジオレッスンタイムスケジュール

2018.1~

	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			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。
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(典) 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 太田(朋) 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(典) 13:50~14:15				
14:30					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	
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(典) 14:30~15:30	ダンスミックス エアロ60 斎藤 14:15~15:15			
15:30							
16:00							
16:30							
17:00		★ボディシェイプ 安孫子 16:30~17:30				★ストレングス サーキット 有路 16:30~17:30	
17:30							
18:00					ZUMBA 本田(遥) 17:15~18:15		
18:30			ピラティス 安孫子 18:00~18:45				
19:00				リフレッシュ エアロ60 山口 18:15~19:15	★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(典) 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 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							

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		いきいき健康運動教 鴨田 12:15~13:00				

※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。

