

プログラムスケジュール

(Aスタジオ)

TIME	月	火	水	木	金	土	日	TIME	
10:00		クラブ休館日						10:00	
11:00	ヘルシーヨガ 10:30~11:15 大塚友		ジャズストレッチ 10:45~11:30 村井	ヘルシーヨガ 10:30~11:15 松田	エアロ入門 10:45~11:15 庄野	ダンスエアロ 10:45~11:30 廣瀬			11:00
12:00	バレトン 11:35~12:20 大塚友		ジャズダンス 11:50~12:35 村井	ダンスエアロ 11:45~12:30 小宮	ピラティス 11:45~12:30 千夏子			ZUMBA 12:00~12:45 藤曲	12:00
13:00	エアロ入門 12:45~13:15 竹本			スタイリッシュヨガ 13:00~13:45 内田	エアロボード初級 12:50~13:35 千夏子	マッスルビート 13:00~13:45 池谷		ワイルドアタック 13:05~13:50 須藤	13:00
14:00	体幹トレーニング 13:35~14:20 yumi		有料フラダンス 13:15~14:55 平山 (スクール制)		ZUMBA 14:10~14:55 AKEMI	ストレッチボール 14:00~14:30 竹本 ※整理券/定員27名	ダンバルトトレーニング 14:15~15:00 佐藤 ※整理券/定員40名	ストレッチボール 14:10~14:30 藤川	14:00
15:00									15:00
16:00			マットサイエンス 15:15~16:00 KUN I	ラテンエアロ入門 15:15~15:45 AKEMI					16:00
17:00	<p>【お客様へお願い事項】 定員を60名とさせていただきます。 下部に「整理券」と記載があるプログラムについては レッスン開始30分前より、フロントにて整理券の配布を行います。 (備品等を使用するレッスン・集客数を考慮し、上記の通りと致します)</p>							17:00	
19:00									19:00
20:00								初めてフラダンス 19:15~20:00 永井	20:00
21:00			マッスルビート 20:30~21:15 池谷		コアメイキング 20:30~21:15 原			21:00	
22:00								22:00	