

2025年8月～

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				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)		ストレッチボール 14:00～14:30 竹本 ※整理券/定員27名	ダンベルトレーニング 14:15～15:00 佐藤 ※整理券/定員36名	ストレッチボール 14:10～14:40 須藤 ※整理券/定員27名	14:00
15:00				ZUMBA 14:10～14:55 AKEMI				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								17:00
18:00								18:00
19:00						初めてフラダンス 19:15～20:00 永井		19:00
20:00								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

【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)