

プログラムスケジュール

TIME	月 Bスタジオ	水 Bスタジオ	多目的	木 Bスタジオ	多目的	金 Bスタジオ	土 Bスタジオ	多目的	日 Bスタジオ
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	
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	マッスルビート 12:00～12:45 池谷		ZUMBA 12:00～12:45 藤曲
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			
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)	有料ヨガ 13:00～14:30 内田 (スクール制)	スタイリッシュヨガ 13:00～13:45 内田					ワイルドアタック 13:05～13:50 須藤
15:00				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
16:00			マットサイエンス 15:15～16:00 KUNI		ラテンエアロ入門 15:15～15:45 AKEMI				
17:00	【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)								
18:00									
19:00							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			
22:00									