




Studio Lesson Schedule

2017.10.1 SUN

	 Studio No.1	Studio No.2	 Studio No.1	Studio No.2	 Studio No.1	Studio No.2
9						
10	9:15 モーニングストレッチ シムスタッフ 9:35		9:15 脳と体のリフレッシュ体操 山谷 9:45		9:15 骨盤調整ストレッチ 宮崎 9:45	
11	9:50 ファットバーンエアロ 原田 10:50	9:50 アロマヨガ 藤崎 10:50	9:50 エアロ初級45 池本 10:35	9:50 朝ヨガ 山田 ホット 10:50	9:50 らくヨガ 鶯出 10:50	10:10 ファットバーンエアロ45 園田 10:55
12	10:55 リトモス45 園田 11:40	10:55 ピラティス45 田中 11:40	10:40 UBOUND30 山下 NEW 11:10		10:55 ベーシックステップ45 池本 11:40	11:00 やさしいフラダンス 川北 12:00
13	11:45 ファイドウ45 岩元 12:30	11:45 ペルビックムーブメント 原田 12:15	11:20 ジャズ初級45 池田 12:05	11:20 グライディングディスク 鈴木 11:50	11:50 ジャイロキネシス45 上村 12:35	12:05 リフレッシュヨガ30 園田 NEW 12:35
14	12:35 ボディコントロール ワーク60 蔵屋 13:35	12:20 リフレッシュヨガ30 園田 NEW 12:50	12:10 ペルビックムーブメント 内田 12:40	12:10 やさしいバレエ 柳田 13:10	12:45 UBOUND30 山下 NEW 13:15	12:50 ジャズ初級 大屋 13:50
15	13:40 ボルドブラ 原田 14:10	13:30 バレエスクール 中上級 柳田 14:45	12:45 エアロ初心者45 山下 13:30	13:20 やさしいベリーダンス 池田 14:05	13:25 チェア体操 内田 13:55	14:00 気軽に社交ダンス 中級 河野 15:00
16	14:15 フットコンディショニング 磯川 15:00		13:35 ボディリセットボール 内田 13:50	14:10 ヨガ有料レッスン (第1・3水曜日実施) 蔵屋 15:25	14:00 エアロ初級45 前田/池本 14:45	14:50 リトモス45 原田 15:35
17	15:05 チェア体操 磯川 15:35		13:55 ボルドブラ30 内田 14:25	15:30 ピラティス 服部 16:30	14:50 リトモス45 原田 15:35	15:40 ヒップホップ 高杉 16:40
18	15:40 ボディリセットヨガ 内田 16:10		14:30 エアロ初級45 直平 15:15	17:00 ジュニア元気クラブ 吉留/ 是枝 5歳~6年生 18:00	15:40 リカバリーヨガ 蔵屋 16:40	17:00 ジュニア新体操 松山 年中~2年生 18:00
19	16:15 UBOUND30 山下 NEW 16:45		15:20 リトモス45 長野 16:05	18:05 ジュニア元気クラブ 吉留/ 是枝 マスタークラス 19:05	17:00 ジュニア新体操 松山 年中~2年生 18:00	18:05 ジュニア新体操 松山 3年生~中学生 19:05
20	17:50 ジュニア新体操 松山 3年生~中学生 18:50	17:50 ジュニアバレエ 玉川 3年生~中学生 18:50	16:10 ベーシックステップ50 直平 16:55	19:10 ファイドウ60 新屋敷 20:10	19:15 ヨガ有料レッスン (第1・3水曜日実施) 蔵屋 20:30	18:20 インナーワーク50 蔵屋 19:10
21	19:00 エアロ初級45 直平 19:45	19:00 ヒップホップ 東 中学生~ 20:00		20:15 リトモス60 長野 21:15	20:20 ファイドウ45 山下 21:05	19:25 スタミナフローヨガ 蔵屋 20:25
22	19:55 UBOUND30 山下 NEW 20:25	20:30 ムーンデイヨガ60 山田 ホット 21:30	20:15 リトモス60 長野 21:15	21:20 UBOUND45 赤松 NEW 22:05	21:10 ZUMBA30 白石 21:40	20:35 やさしいバレエ 田中 中学生~ 21:35
23	20:35 シェイプアップ ステップ45 直平 21:20			21:00 リンパヨガ60 山下 ホット 22:00	21:45 UBOUND30 是枝 NEW 22:15	
	21:25 ダンスエアロ50 竹本 22:15					

Studio Lesson Schedule

2017.10.1 SUN

	金	土	日
	Studio No.1	Studio No.2	Studio No.1
9	9:15 モーニングストレッチ ジムスタッフ 9:35		9:20 モーニングストレッチ ジムスタッフ 9:40
10	9:50 エアロ初級 内田 10:50	9:50 エアロフット60 池本 NEW 10:50	10:00 エアロ初級 エアロスタッフ 11:00
11	11:00 トータルボディメイク 鈴木 11:30	11:00 リフレッシュヨガ45 原田 NEW 11:45	11:10 UBOUND30 山下/赤松/是枝 NEW 11:40
12	11:35 ジャズ初中級 池田 12:35	11:55 バランスボール30 池本 12:25	11:50 ジャイロキネシス/ ピラティス 上村/服部 12:50
13	12:40 ボディリセットボール 内田 12:55		13:00 お楽しみレッスン エアロスタッフ 14:00
14	13:00 ヒップホップ 中原 14:00	13:00 太極拳 木村 14:00	14:05 お楽しみレッスン エアロスタッフ 15:05
15	14:05 リラックスヨガ 鶯出 15:05	14:05 リズムタップ 木場 15:05	15:15 UBOUND30 山下/赤松/是枝 NEW 15:45
16	15:15 マッスルシェイプ30 赤松 15:45		16:00 TERUYA ヒップ ホップスクール (初級レッスン) /お 楽しみレッスン TERUYA / エアロスタッフ 17:30/1
17	15:55 UBOUND30 是枝 NEW 16:25	16:15 リンパヨガ45 山下 ホット 17:00	16:15 リングヨガ/ リンパヨガ エアロスタッフ ホット 17:15
18	16:40 ジュニア新体操 松山 年中~2年生 17:40	17:50 ジュニアヒップホップ 東 4歳~ 18:50	17:05 ヒップホップ育成 TERUYA 10歳~ 18:35
19	18:30 マッスルシェイプ45 岩元 19:15	19:00 ジュニアヒップホップ 平田 4年生~ 20:00	18:45 ジュニアジャズダンス 池田 5歳~ 19:45
20	19:25 UBOUND30 山下 NEW 19:55		
21	20:05 ダンスエアロ YU 21:05	20:40 リラックスヨガ 前田 ホット 21:40	
22	21:10 ファイドウ45 山下 21:55		
23			

※第1・3日曜日はジャイロキネシス
※第2・4日曜日はピラティス
を実施します。
※インストラクターの都合により変更に
なることもございますので、日曜担当表
でご確認ください。

※お楽しみレッスン・リングヨガ・リンパヨガは交替わりで
実施します。
(月2回TERUYAヒップホップスクールを実施します。)
日曜担当表をご覧ください。

- ★障害防止のため、レッスン開始から15分以上遅れた方は、受講をご遠慮ください。
(30・45分プログラムに5分以上遅れた方、ホットヨガ開始時間に遅れた方は受講をご遠慮ください。)
- ★レッスンの定員は70名とさせていただきます。★チェア体操の定員は50名です。
- ★ホットヨガに参加される方は必ず500ml以上の水をご準備下さい。定員35名です。
- マッスルシェイプ/トータルボディメイク/グライディングディスク/ボディリセットボールの定員は30名です。
- UBOUND/バランスボールの定員は25名です。
- ★月曜日17:40~19:40ジュニア新体操ステップアップコース(年長~中学生)

ERG

検索

