

Studio Lesson Schedule

2017.4.4THU

	火 Studio No.1	Studio No.2	水 Studio No.1	Studio No.2	木 Studio No.1	Studio No.2
9						
10	9:20 モーニングストレッチ ジムスタッフ 9:40		9:20 脳と体のリフレッシュ体操 山谷 9:50		9:20 骨盤調整ストレッチ 宮崎 9:50	
11	10:15 エアロ初級 藺田 11:15	10:15 アロマヨガ 藤崎 11:15	10:15 エアロ初中級 原田 11:15	10:15 朝ヨガ 山田 ホット 11:15	10:15 らくヨガ 鶯出 11:15	10:15 ファットバーンエアロ45 藺田 11:00
12	11:20 リトモス45 原田 12:05	11:20 ピラティス45 田中 12:05	11:20 ジャズ初級45 池田 12:05	11:25 グライディングディスク 鈴木 11:55	11:25 ベーシックステップ45 池本 12:10	11:10 やさしいフラダンス 川北 12:10
13	12:10 キレイになるヨガ 蔵屋 13:10	12:15 ファイドウ45 岩元 13:00	12:10 ホルドブラ30 原田 12:40	12:10 やさしいバレエ 柳田 13:10	12:15 ジャイロキネシス45 上村 13:00	12:15 ボディリセットヨーガ 藺田 12:45
14	13:15 ボディリセットボール 磯川 13:30		12:45 エアロ初心者45 池本 13:30	13:15 やさしいベリードダンス 池田 14:00	13:05 エアロ初級45 前田/池本 13:50	12:50 ジャズ初級 大屋 13:50
15	13:35 フットコンディショニング 磯川 14:20	13:30 バレエスクール 中上級 柳田 14:45	13:35 ペルビックムーブメント 原田 14:05	14:05 ヨガ・フラメンコ 週替り有料レッスン ※掲示版にてご確認ください 15:20	13:55 チェア体操 内田 14:25	14:00 気軽に社交ダンス 中級 河野 15:00
16	14:25 ホルドブラ30 内田 14:55		14:30 ボディリセットヨーガ 内田 15:00	15:30 ピラティス 服部 16:30	14:30 リトモス45 原田 15:15	15:30 リカバリーヨーガ 蔵屋 16:30
17	15:00 チェア体操 磯川 15:30		15:05 エアロ初級45 直平 15:50	17:00 ジュニア元気クラブ 吉留/是枝 5歳~6年生 18:00	15:20 ヒップホップ 高杉 16:20	
18	15:35 ペルビックムーブメント 内田 16:05		15:55 リトモス45 長野 16:40	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 栗山 年中~2年生 18:00	18:05 ジュニア新体操 栗山 3年生~中学生 19:05
19	16:10 ベーシックステップ45 山下 16:55			18:15 シェイプアップ ステップ50 長野 19:05	18:20 インナーワーク50 蔵屋 19:10	
20	17:50 ジュニア新体操 栗山 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	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	19:15 オリジナルエアロ 白石 20:15	19:25 スタミナフローヨーガ 蔵屋 20:25
21	19:15 エアロ初級45 竹本 20:00	19:00 ヒップホップ 東 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	20:35 やさしいバレエ 田中 21:35
22	20:10 シェイプアップ ステップ50 直平 21:00	20:30 ムーンデイヨーガ60 山田 ホット 21:30	21:20 ファットバーンエアロ 45 直平 22:05	21:00 リンパヨーガ60 山下 ホット 22:00	21:10 ZUMBA30 白石 21:40	
23	21:10 ダンスエアロ50 竹本 22:00				21:45 マッスルシェイプ30 赤松 22:15	

Studio Lesson Schedule

2017.4.4THU

	金 Studio No.1	Studio No.2	土 Studio No.1	Studio No.2	日 Studio No.1	Studio No.2
9	9:20 モーニングストレッチ ジムスタッフ 9:40		9:15 調和ヨガ 蔵屋 10:15	9:20 モーニングストレッチ ジムスタッフ 9:40	9:20 モーニングストレッチ ジムスタッフ 9:40	
10	10:15 エアロ初級	10:15 かんたんリズム体操45 池本 11:00	10:25 ファットバーンエアロ 磯川 11:25	10:00 エアロ初心者45 前田 10:45	10:00 エアロ初級 エアロスタッフ 11:00	10:00 ジュニア空手教室 境 5歳~ 11:00
11	内田 11:15	11:10 コリ解消ヨガ 藤崎 12:10	11:35 ボディコントロール ワーク60 蔵屋 12:35	10:50 ラジヨガ体操 池本 11:05	11:10 ジャイロキネシス/ ピラティス 上村/服部 12:10	11:10 アンチエイジング空手 境 12:10
12	11:55 ジャズ初中級 池田 12:55	12:20 バランスボール 池本 12:50	12:40 ZUMBA60 中原(珠) 13:40	11:20 ボルドブラ30 前田 11:50	12:15 ボディリセットボール 内田 12:30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ※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。 </div>
13	13:00 ボディリセットボール 内田 13:15		13:45 ジャズ初級 池田 14:45	12:10 リンパ コンディショニング45 池本 ホット 12:55	13:15 お楽しみレッスン エアロスタッフ 14:15	
14	13:20 ヒップホップ 中原(真) 14:20	13:20 太極拳 木村 14:20	14:50 コンビネーションエアロ 白石 15:50	13:05 ボディリセットヨガ 前田 ホット 13:35	14:20 お楽しみレッスン エアロスタッフ 15:20	14:00 TERUYA ヒップホップスクール (小学生~中学生)
15	14:25 リラックスヨガ 鶯出 15:25	14:25 リズムタップ 木場 15:25	15:55 ヒップホップ 高尾 中学生~ 16:55	13:45 気軽に社交ダンス 初級 河野 14:45	15:30 ラジヨガ体操/コアシストレッチ エアロスタッフ 15:45	TERUYA 15:30
16	15:35 マッスルシェイプ30 赤松 16:05		17:10 ジュニア元気クラブ 吉留/加藤 5歳~ 18:10	14:55 ジュニアバレエ 柳田 5歳~6年生 15:55	16:00 TERUYA ヒップホップスクール (中学生~大人) TERUYA / お楽しみレッスン / エアロスタッフ 17:30/17:00	16:00 リングヨガ/ リンパヨガ 蔵屋/エアロスタッフ ホット 17:00
17	16:40 ジュニア新体操 栗山 年中~2年生 17:40	16:15 リンパヨガ45 山下 ホット 17:00	18:30 しぼる!お腹シェイプ 吉留 18:50	15:55 ジュニアバレエ 柳田 7歳~ 16:55	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ※お楽しみレッスンは週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。 </div>	
18	18:45 マッスルシェイプ45 岩元 19:30	17:50 ジュニアヒップホップ 南 4歳~3年生 18:50	19:00 ファイドウテクニック 岩元 19:15	18:40 ジュニアジャズダンス 池田 小学生~ 19:40		
19	19:40 ダンスエアロ YU 20:40	19:00 ジュニアヒップホップ 平田 4年生~ 20:00	19:15 ファイドウ60 岩元 20:15			
20	20:45 ファイドウテクニック 山下 21:00	20:40 リラックスヨガ 前田 ホット 21:40				
21	21:00 ファイドウ60 山下 22:00					
22						
23						

ERG

検索



★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。
 ★ヨガの定員は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。
 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)

