




Studio Lesson Schedule

2018.4.3TUE

| |  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 | 10:00 朝ヨガ 山田 ホット 11:00 | 9:50 らくヨガ 鶯出 10:50 | 10:00 ファットバーンエアロ50 園田 10:50 |
| 12 | 10:55 リトモス45 園田 11:40 | 10:55 ピラティス45 田中 11:40 | 10:45 UBOUND30 山下 11:15 | | 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 | 11:25 ジャズ初級45 池田 12:10 | 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 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 12:50 | 12:15 エアロ初心者45 山下 13:00 | 12:15 やさしいバレエ 柳田 13:15 | 12:45 UBOUND30 山下 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 | 13:05 ボディリセットボール 内田 13:20 | | 13:25 チェア体操 内田 13:55 | |
| 16 | 14:15 フットコンディショニング 磯川 15:00 | | 13:25 ボルドブラ30 内田 13:55 | 14:00 ヨガ有料レッスン (第1・3水曜日実施) 蔵屋 15:15 | 14:00 エアロ初級45 前田/池本 14:45 | 14:00 気軽に社交ダンス 中級 河野 15:00 |
| 17 | 15:05 チェア体操 磯川 15:35 | | 14:00 エアロ初級45 直平 14:45 | | 14:50 リトモス45 原田 15:35 | |
| 18 | 15:40 ボディリセットヨガ 内田 16:10 | | 14:50 ペルビックムーブメント 内田 15:20 | 15:30 ピラティス 服部 16:30 | 15:40 リカバリーヨガ 蔵屋 16:40 | 15:40 ヒップホップ 高杉 16:40 |
| 19 | 16:20 UBOUND30 山下 16:50 | | 15:25 リトモス45 長野 16:10 | | | 16:45 ジュニア新体操 松山 年中~2年生 17:45 |
| 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 | 18:15 シェイプアップ ステップ50 長野 19:05 | 17:00 ジュニア元気クラブ 吉留/是枝 5歳~6年生 18:00 | | 17:50 ジュニア新体操 松山 3年生~中学生 18:50 |
| 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 | 19:10 ファイドウ60 新屋敷 20:10 | 18:05 ジュニア元気クラブ 吉留/是枝 マスタークラス 19:05 | 18:20 インナーワーク50 蔵屋 19:10 | |
| 22 | 19:55 UBOUND45 山下 20:40 | 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 | 19:15 ヨガ有料レッスン (第1・3水曜日実施) 蔵屋 20:30 | 19:15 コンピネーションエアロ 白石 20:15 | 19:25 スタミナフローヨガ 蔵屋 20:25 |
| 23 | 20:50 美ボディダンス45 竹本 NEW 21:35 | | 21:25 UBOUND45 赤松 22:10 | | 20:20 ファイドウ45 山下 21:05 | 20:35 やさしいバレエ 田中 中学生~ 21:35 |
| | 21:40 ピラティス45 竹本 22:25 | | | 21:00 リンパヨガ60 山下 ホット 22:00 | 21:10 ZUMBA30 白石 21:40 | |
| | | | | | 21:50 UBOUND30 是枝 22:20 | |

Studio Lesson Schedule

2018.4.3TUE

| | 金 Studio No.1 | | Studio No.2 | | 土 Studio No.1 | | Studio No.2 | | 日 Studio No.1 | | Studio No.2 | |
|----|---------------|----------------------------|-------------|--------------------------------|---------------|----------------------------------|-------------|---|---|--|---|---|
| 9 | 9:15 | モーニングストレッチ ジムスタッフ 9:35 | | | 9:15 | ラジヨガ体操 蔵屋 9:30 | 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 | 9:50 | エアロ初級 内田 10:50 | 9:50 | エアロフット60 池本 10:50 | 9:35 | キレイになるヨガ75 蔵屋 10:50 | 10:00 | ボルドブラ30 前田 10:30 | 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 | 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 11:45 | 11:00 | ファットバーンエアロ 磯川 12:00 | 10:50 | エアロ初心者45 前田 11:35 | 11:10 | UBOUND30 山下/赤松/晃枝 11:40 | 11:10 | アンチエイジング空手 境 12:10 |
| 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 | 12:10 | UBOUND30 赤松 12:40 | 12:05 | リンパ コンディショニング45 池本 ホット 12:50 | 11:50 | ジャイロキネシス/ ピラティス 上村/服部 12:50 | <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 | 12:45 | ボディリセットボール 内田 13:00 | | | 12:50 | ZUMBA60 中原(珠) 13:50 | 12:55 | リフレッシュヨガ30 前田 ホット 13:25 | 13:00 | お楽しみレッスン エアロスタッフ 14:00 | | |
| 14 | 13:05 | ヒップホップ 中原 14:05 | 13:05 | 太極拳 木村 14:05 | 13:55 | ジャズ初級 池田 14:55 | 13:45 | 気軽に社交ダンス 初級 河野 14:45 | 14:05 | お楽しみレッスン エアロスタッフ 15:05 | 14:00 | TERUYA ヒップホップスクール (初中級レッスン) /お楽しみレッスン |
| 15 | 14:10 | リラックスヨガ 鶯出 15:10 | 14:10 | リズムタップ 木場 15:10 | 15:00 | コンビネーションエアロ 白石 16:00 | 14:55 | ジュニアバレエ 柳田 5歳~6年生 15:55 | 15:15 | UBOUND45/60 山下/赤松/晃枝 16:00/16:15 | 15:30 | TERUYA 15:30 |
| 16 | 15:20 | マッスルシェイプ30 赤松 15:50 | | | 16:05 | やさしいベリーダンス 池田 16:50 | 15:55 | ジュニアバレエ 柳田 7歳~ 16:55 | 16:10 | TERUYA ヒップホップスクール (初級レッスン) TERUYA /お楽しみレッスン /エアロスタッフ 17:10/17:40 | 16:10/ | リングヨガ70/ 16:30 ホット リンパヨガ60 エアロスタッフ 17:20/17:30 |
| 17 | 16:00 | UBOUND30 晃枝 16:30 | 16:15 | リンパヨガ45 山下 ホット 17:00 | 17:10 | ジュニア元気クラブ 吉留/ 加藤 5歳~ 18:10 | 17:05 | ヒップホップ育成 TERUYA 内田/岩元 13歳~ 18:35 | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ※お楽しみレッスン・リングヨガ・リンパヨガは週替わりで 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 | 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 | 18:20 | UBOUND45 山下 19:05 | 18:45 | ジュニアジャズダンス 池田 5歳~ 19:45 | | | | |
| 19 | 18:30 | UBOUND30 山下 19:00 | 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 | | | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ERG <input type="text"/> <input type="button" value="検索"/>  </div> | | | |
| 20 | 19:10 | マッスルシェイプ45 岩元 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 | | | | | <p>★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。)</p> <p>★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28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)</p> | | | |
| 22 | 21:10 | ファイドウ45 山下 21:55 | | | | | | | | | | |
| 23 | 22:00 | UBOUND30 赤松/晃枝 22:30 | | | | | | | | | | |