

2022年10月プログラム
定員：Aスタジオ45名(BODYPUMP35名) Bスタジオ30名

スタジオ予約システムに登録しよう！
事前予約で時間を効率よく
使えるようになりました！登録はこちら→



毎月10日・20日は休館日

	月		火		水		木		金	
	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB
9:00										
9:30	9:15~9:45 元気スタート月曜日♡ SAWA							9:15~9:45 美サーキット スタッフ		
10:00						9:30~11:00 ラジオ体操				
10:30	10:15~11:15 らくらく改善 さわけん	10:00~11:00 シェイプアップ バレエ(基礎) Y-MEG	10:00~11:00 クラシックバレエ Y-MEG	10:00~10:30 かんたん体幹トレーニング スタッフ	10:15~11:00 happy diet♡(S) SAWA	~スタジオ解放~	10:00~11:00 SHIN60(ヨガ) ※奇数週:癒 偶数週:美 三寺	10:15~11:15 ミュージカル バレエダンス Y-MEG	10:00~11:00 BODY BALANCE60 長谷	9:45~10:45 体力強化ヨガ 竹下
11:00				10:45~11:45 KaQiLa カキラ kan						
11:30	11:35~12:20 BODY COMBAT45 濱	11:30~12:30 HIPHOP NAO	11:30~12:30 ストリートジャズ NAO		11:30~12:30 背骨 コンディショニング 亥子		11:15~12:00 EARTH 三寺	11:30~12:15 ミュージカル ジャズダンス Y-MEG	11:15~12:00 BODY COMBAT45 角	11:05~12:05 KaQiLa カキラ kan
12:00				12:05~12:35 BODYCOMBAT30 細田		11:45~12:15 LESMILLS CORE30 角				
12:30								12:15~12:45 BODY PUMP30 岡山		
13:00	12:45~13:30 らくらくステップ 多田	12:45~13:15 桃尻トレーニング 濱	13:00~13:45 BODY PUMP45 濱	13:00~13:45 やさしいフローヨガ 佐藤	12:45~13:30 BODY COMBAT45 角	12:45~13:30 EARTH 柴田		12:30~13:30 リラクゼーション ストレッチ NORI	12:20~13:20 背骨 コンディショニング GENKI	12:30~13:30 かんたん ストリートジャズ NORI
13:30								13:05~13:35 BODY ATTACK30 岡山		
14:00	13:55~14:40 SH'BAM45 平井	13:45~14:45 ピラティス 緒方		14:00~14:45 BODY BALANCE45(FX) 濱	13:45~14:45 姿勢改善ヨガ 佐藤	13:50~14:35 フラダンス Reiko	14:00~15:00 ※奇数週:リフレッシュヨガ 偶数週:ジョイントホール エクササイズ 奥村	13:45~14:45 ストリートダンス NORI	13:35~14:20 らくらくエアロ GENKI	13:45~14:30 ヨガ 大野
14:30			14:15~15:00 ランランエアロ GENKI							
15:00										
15:30	15:00~16:00 BODYJAM60 平井	15:15~18:45		15:15~16:00 SH' BAM45 濱	15:00~15:45 オリジナルエアロ 多田	14:55~15:40 ヨガ Reiko		15:15~18:45	14:45~15:30 オリジナルエアロ 大野	15:00~19:00
16:00			15:30~16:30 フラダンス フアリ(吉岡)							
16:30				16:30~19:00		16:15~19:45				
17:00		卓球時間								卓球時間
17:30	17:00~18:30 子供空手教室 平井			卓球時間			17:00~18:30 子供空手教室 平井			
18:00										
18:30										
19:00										
19:30	19:15~20:00 LESMILLS TONE45 緒方			19:30~20:00 BODY PUMP30 岡山	19:30~20:30 背骨 コンディショニング 亥子	19:45~20:45 BODY ATTACK60 岡山	19:30~20:30 happy diet♡(P) SAWA	19:15~20:15 背骨 コンディショニング GENKI	19:55~20:55 BODY ATTACK60 緒方	
20:00		19:45~20:45 柔軟UPヨガ Fumi								20:00~20:45 SH' BAM45 平井
20:30	20:15~21:00 SH' BAM45 石川			20:20~20:50 BODYATTACK30 岡山		20:15~21:00 らくらく改善 さわけん		20:35~21:05 BODY BALANCE30 長谷		
21:00										
21:30	21:15~22:15 BODYSTEP60 石川	21:00~22:00 ジャズダンス 田中	21:10~22:10 BODY COMBAT60 船越	21:00~21:45 フリースタイル ダンス 田中	21:05~22:05 BODY STEP60 廣地	21:15~22:15 ストリートジャズ SAEPAN	21:15~22:00 BODY PUMP45 笹岡	21:30~22:15 K-POP SAEPAN	21:15~22:15 BODY JAM 60 平井	21:15~22:00 BODY COMBAT45 緒方
22:00										
22:30										
23:00										

	土		日	
	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB
8:00				
8:30				
9:00				
9:30	9:15~10:15 バレエ Y-MEG	9:30~10:15 かんたんエアロ 多田	9:15~10:15 背骨 コンディショニング 尾崎	
10:00				
10:30				10:30~11:30 自力整体 穂田
11:00	11:00~11:50 happy diet♡(P) SAWA	10:45~11:45 ストリートジャズ YUKA		
11:30			11:30~12:30 BODY PUMP60 岡山	
12:00				11:45~12:45 ピラティス 穂田
12:30	12:15~13:15 BODYCOMBAT60 細田	12:15~13:15 BODY BALANCE60 角		
13:00			12:50~13:50 BODY COMBAT60 岡山	
13:30				13:30~14:30 サンデーヨガ 竹下
14:00	13:45~14:45 BODY ATTACK60 服部	13:30~14:30 エイベックス ダンスマスター (小学1~6年生)		
14:30			14:15~15:15 BODY STEP60 服部	
15:00				15:00~19:00
15:30	15:15~16:00 LESMILLS CORE45 角	15:00~16:00 エイベックス ダンスマスター レギュラー初級 (中学生~25歳程度)	15:35~16:35 BODY ATTACK60 奥田	
16:00				卓球時間
16:30				
17:00	16:45~17:45 BODY JAM60 花本	16:30~17:30 エイベックス ダンスマスター レギュラー中級 (中学生~25歳程度)	16:55~17:55 BODY JAM60 石川	
17:30				
18:00	18:00~19:00 ハワイアンフラ minako		18:15~19:15 背骨 コンディショニング GENKI	
18:30				
19:00				
19:30		19:05~20:05 BODY BALANCE60 濱		
20:00				
20:30	20:15~21:15 BODY STEP 60 廣地			
21:00				