

お盆特別プログラム

	8月11日(月)	8月12日(火)	8月13日(水)	8月14日(木)	8月15日(金)	8月16日(土)	
	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	
9:30							9:30
9:45	9:30~10:30 肩こり腰痛ケアヨガ Minami	9:30~10:15 ピラティス 鷺澤		9:30~10:15 エンジョイエアロ 堀川	9:30~10:00 ボルドブラ 佐野	9:30~10:30 肩こり腰痛ケアヨガ Minami	9:45
10:00			10:00~10:45 ベーシックエアロ 柴山				10:00
10:15					10:15~11:00 ベーシックエアロ 佐野		10:15
10:30		10:30~11:15 MEGADANZ 鷺澤		10:30~11:15 コアダンス 内藤		10:45~11:30 BODYCOMBAT45 金澤	10:30
10:45	10:45~11:30 RITMOS 林		11:00~11:45 BODYCOMBAT45 柴山		11:15~12:00 BODYCOMBAT45 柴山		10:45
11:00		11:30~12:30 ZUMBA 清水		11:30~12:30 MEGADANZ 内藤		11:45~12:35 POPピラティス Natsuki	11:00
11:15	11:45~12:30 LES MILLS DANCE 内田		12:00~12:45 BODYATTACK45 鴨井		12:15~13:00 BODYPAMP45 田辺		11:15
11:30				12:45~13:45 BODYJAM 内藤	13:15~14:00 LES MILLS CORE 田辺	12:45~13:45 BODYBALANCE 内藤	11:30
11:45							11:45
12:00				14:00~15:00 BODYPUMP 金澤	14:15~15:00 RITMOS 濁川	14:00~15:00 BODYJAM 内藤	12:00
12:15							12:15
12:30							12:30
12:45							12:45
13:00	12:45~13:45 ZUMBA 内田	12:45~13:45 ヨガ 福岡	13:00~13:50 スパイスエアロ Kouki				13:00
13:15							13:15
13:30							13:30
13:45							13:45
14:00							14:00
14:15	14:00~14:45 BODYATTACK45 鴨井	14:00~15:00 はじめて太極拳 風間	14:10~15:00 オリジナルステップ Kouki				14:15
14:30							14:30
14:45							14:45
15:00							15:00
15:15							15:15
15:30							15:30
15:45							15:45
16:00	15:45~16:45 BODYBALANCE 内藤			16:00~16:45 BODYATTACK45 高沢			16:00
16:15							16:15
16:30							16:30
16:45							16:45
17:00							17:00
17:15	17:00~18:00 BODYJAM 内藤	17:00~18:00 BODYATTACK 高沢		17:00~17:45 BODYCOMBAT45 高沢			17:15
17:30							17:30
17:45							17:45
18:00							18:00