

Studio Program Schedule

松阪 2024 7/1~7/31

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:15							
9:30	【定員30名】	【定員30名】					
9:45							
10:00	セルフケア 奥村(和)	ピラティス 平松	はじめてヨガ EMI	やさしいエアロ 田口	卓球教室 野末		GROUP-CENTERGY60 HISAKO
10:15	9:30~10:30	9:30~10:30	9:15~10:15	9:30~10:00	9:15~10:15		10:00~11:00
10:30							
10:45							
11:00	らくらくエアロ 奥村(和)	SALSATION FUKU	かんたんステップ EMI	はじめてヨガ 田口	脂肪燃焼エアロ 中野	ポルドブラ 橋井	かんたんエアロ 川上
11:15	10:45~11:45	10:45~11:45	10:30~11:00	10:15~11:15	10:30~11:30	10:00~11:00	11:15~11:45
11:30							
11:45							
12:00			GROUP-CENTERGY45 上込	ZUMBA 小藪	SALSATION FUKU	ヨガフロー 橋井	らんらんエアロ 川上
12:15			11:15~12:00	11:30~12:30	11:45~12:45	11:15~12:15	12:00~13:00
12:30	リラックスヨガ 佐久間	リズムチェンジエアロ 橋井	ステップアップエアロ 中野				
12:45	12:00~13:00	12:00~13:00	12:15~13:15				
13:00					【定員30名】		
13:15					コアコンストレッチ FUKU		
13:30					13:00~13:45		
13:45	リトモス60 MAYUMI	バランスヨガ 橋井	美腰ヨガ 中野	きれいなヨガ 小藪			GROUP-POWER60 赤尾◆
14:00	13:15~14:15	13:15~14:15	13:30~14:30	12:45~13:45			13:15~14:15
14:15							
14:30							
14:45	リリース&ピラティス MAYUMI						
15:00	14:30~15:30						
15:15		HIP HOP 伊藤	バレトン MAYUMI	GROUP-fight45 西尾◆	清身ヨガ 佐久間	リトモス60 MAYUMI	GROUP-fight45 武田
15:30		14:50~15:50	14:45~15:30	14:00~14:45	14:00~15:00	13:35~14:35	14:30~15:15
15:45							
16:00							
16:15							
16:30	卓球教室 野末		卓球教室 野末	フラダンス 市川			
16:45	16:00~17:00		16:00~17:00	15:25~16:25			
17:00							
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15							
18:30							
18:45							
19:00							
19:15							
19:30							
19:45							
20:00							
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							

担当者変更

初心者の方向け
カルチャークラス★
男性スタッフ◆
※一部プログラムを定員制としております。

JOYFIT 24