

# 1月 スタジオプログラム

	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	コート	スタジオ	コート	スタジオ	コート	スタジオ	コート	スタジオ	コート	コート	スタジオ	コート	
9:00	9:15~9:45 美しい骨盤【佐藤】		9:15~10:00 朝ヨガ 【柴里】		9:15~9:45 お楽しみストレッチ【佐藤】		9:15~10:15 すこやかヘルシー 【鈴木】		9:15~9:45 体幹&ストレッチ【風田】	WEB予約:15名 ⇒開始15分前までに番号札をお取りください。	9:15~9:45 体幹トレーニング【山下】			
10:00	10:15~11:00 背骨コンディショニング 【佐藤】		10:30~11:15 SH'BAM 【MIHO】	10:30~11:15 すこやかヘルシー 【佐藤】	10:15~11:15 太極拳 【今野】		10:45~11:15 スタートエアロ【柴里】		10:15~10:45 はじめてステップ【麻田】	当日枠:10名 ⇒15分前までにスタジオにお集まりください。	10:15~11:00 SH'BAM 【侑里】		9:45~10:30 ボディバランス 【侑里】	
11:00	11:30~12:15 THE エアロ 【佐々木】		11:45~12:30 ZUMBA 【MIHO】		11:45~12:30 THE エアロ 【佐々木】		WEB予約	11:15~12:15 オキシジェン 【麻田】	WEB予約	11:15~12:00 背骨コンディショニング 【佐藤】	11:30~12:30 ボディバンプ 【山下】		11:00~11:30 レスミルSTONE【侑里】	
12:00	12:45~13:30 からだバー 【佐々木】		13:00~13:45 ホedisステップ 【MIHO】		CHANGE		13:00~13:30 レスミルCORE【成田】		12:45~13:30 メガダンス 【麻田】		13:00~13:45 ボディアタック 【成田】		12:00~12:45 ボディコンバット 【風田】	
13:00	14:00~15:00 タヒチアンダンス 【寺嶋】		14:15~15:15 フラダンス 【寺嶋】						14:00~15:00 太極拳 入門 【今野】				13:15~14:00 X55 【山下】	
14:00					15:30~16:30 体育教室【幼児】		15:30~16:30 バレエ教室【幼児】				15:15~16:00 からだ塾【幼児】			
15:00					16:45~17:45 フラ教室【児童】		16:40~17:40 バレエ教室【児童】				16:15~17:00 からだ塾【高学年】			16:30~17:15 からだ塾【低学年】
16:00	16:30~17:15 からだ塾【幼児】		16:45~17:45 フラ教室【児童】		18:45~19:45 太極拳 【今野】		18:45~19:45 オキシジェン 【麻田】		19:15~19:45 レスミルCORE【成田】	CHANGE	19:00~20:00 社交ダンス 【侑里】		17:30~18:15 からだ塾【高学年】	
17:00	17:30~18:15 からだ塾【低学年】		CHANGE		19:00~19:45 YOGA 【柴里】								17:30~18:30 社交ダンス【児童】	
18:00	19:00~19:45 エアロ45 【柴里】		18:45~19:45 太極拳 【今野】		20:15~21:00 レスミルSTONE 【熊谷】		20:15~21:00 シェイプエアロ 【麻田】		20:15~21:00 ボディコンバット 【麻田】		20:30~21:30 ホedisステップ 【熊谷】			
19:00	WEB予約		CHANGE WEB予約		WEB予約		WEB予約		WEB予約					
20:00	20:15~21:00 SH'BAM 【侑里】		20:15~21:00 ホedisステップ 【熊谷】		21:30~22:15 ボディコンバット 【柴川】		21:30~22:30 ホディアタック 【成田】		21:30~22:15 メガダンス 【麻田】		21:30~22:15 ボディバンプ 【熊谷】			
21:00	WEB予約		CHANGE WEB予約		WEB予約		WEB予約		WEB予約					
22:00	21:30~22:15 ボディアタック 【柴川】		21:30~22:30 ボディコンバット 【柴川】											

※レッスンのご予約は1週間前より可能です。 **WEB予約** →18:00予約スタート **WEB予約** →10:00予約スタート  
 ※ご予約いただいた方はレッスン開始の30分~15分前までに番号札をお取りになり、スタジオの準備ができ次第ご入室いただけます。  
 ※ご予約が20名の場合、残りの5名様分は当日枠としてご案内いたします。レッスン開始の15分前から番号札をお渡しいたします。  
 ※予約対象外のレッスンについては今まで通り抽選とさせていただきます。15分前の時点で25名以上いらっしゃる場合は抽選、25名以下の場合は順に場所をお選びいただけます。  
 ※コロナ対策にご協力いただけない場合はご参加をご遠慮いただく場合がございます。