

新潟青山 スタジオスケジュール

9月



最新のスケジュール・代行・休講はLINEで！

最新情報はinstagramで！

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
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スタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
		9:00-9:50 太極拳 野口				9:00-9:50 モーニングヨガ 石井				9:00-10:00 ストレッチフリー スタジオ開放中 ご自由にお使いください		9:30-12:00 ストレッチフリー スタジオ開放中 ご自由にお使いください	
10:00-10:50 Heart to Heart ヨガレッチ 小糸	10:00-10:50 ローインパクト エアロ 大塚	10:10-11:00 ダンスエクササイズ 大川(恵)	10:10-11:00 太極舞 タイチーダンス 野口	10:00-10:50 Heart to Heart ヨガレッチ 小糸	定員 25名 10:15-11:05 やさしいピラティス 古川	10:15-11:05 ZUMBA 柏崎	10:00-10:50 はじめてフラダンス ナウバカ新潟校 高橋	10:00-10:50 Balletone ソールシンセシス ひなの	10:00-10:40 はじめてフラダンス 大川	9:45-10:35 エンジョイ カロリーバーナー50 坪谷	10:25-10:55 ストレッチ 古川	10:00-10:50 コンビネーション エアロ 大塚	
11:30-12:15 BODY PUMP 細川 定員 45名	11:15-12:05 ヘルヴィスヨガ miyu	11:30-12:15 BODY BALANCE 野口	11:15-12:05 ラテンエアロ MINA	11:30-12:15 BODY PUMP 村山 定員 45名	12:00-12:50 だれでもかんたん シェイプアップサルサ Keiko	11:30-12:15 BODY JAM 古城	11:15-12:05 美脚・美姿勢 エクササイズ 中村 定員 25名	11:15-12:05 ラテンエアロ MINA	10:50-11:30 初級～中級フラダンス 大川	11:00-11:45 BODY COMBAT 村山	11:10-12:00 ピラティス 古川	11:15-12:00 ステップⅠ 大塚	
12:45-13:35 ラテンダンス エクササイズ Kazu	12:45-13:15 LES MILLS CORE 細川 定員 35名	12:40-13:30 コンビネーション エアロ 圓山	12:30-13:20 からだパー 中村 定員 25名	12:45-13:35 歩くシェイプアップ エアロ 添田	13:15-14:05 はじめてバレエ 山崎	12:45-13:30 BODY COMBAT 古城	12:30-13:20 かんたん リフレッシュヨガ ふくま	12:30-13:15 BODY BALANCE 野口		12:15-13:00 BODY STEP ※30分＋説明付き 村山 定員 45名	13:00-16:00 カワイ 子ども体育教室 お問い合わせ先 新潟事務局 0120-419-166	12:30-13:00 BODY PUMP 足立	12:45-13:35 ストリートダンス TAKUTO
14:00-14:50 シェイプエアロ 坪谷	13:45-14:30 UNIVERSAL YOGA EARTH 細川	14:00-14:50 エンジョイ カロリーバーナー50 坪谷	13:50-14:20 BODY COMBAT 高橋	14:00-14:50 太極舞 タイチーダンス 野口	14:30-15:20 ステップアップバレエ 山崎	14:00-14:50 コンビネーション ステップ 橋本 定員 45名	14:00-14:30 ストレッチボール スタッフ 定員 25名	14:00-14:40 ステップⅠ 坪谷 定員 45名	14:00-14:50 ストリートダンス 中嶋	13:30-14:20 コンビネーション エアロ 添田		14:00-14:50 ヒップホップ NOBUKI	
15:15-16:00 はじめてエアロ 坪谷	15:15-16:05 Balletone ソールシンセシス ひなの			15:15-16:00 Heart to Heart ヨガレッチ 小林(真)		15:20-16:00 太極扇 野口		15:00-15:45 ちょいトレ&ストレッチ45 坪谷		14:45-15:35 Balletone ※週替わり		15:20-16:05 BODY JAM 仁木	
16:30-17:20 骨盤リセット& ストレッチボール 中村 定員 25名	16:30-17:30 キッズスクール 空手 3-12歳(小6) 本間	16:15-18:00 アルビレックス チャリーダース		16:35-18:45 アルビレックス チャリーダース	16:00-16:45 ダンススクール 幼児クラス ※5歳から小学2年 16:50～17:50 ダンススクール 初級クラス 中嶋	15:50-18:40 アルビレックス チャリーダース				16:00-16:45 BODY PUMP 細川 定員45名	16:30-17:20 Heart to Heart ヨガレッチ 小糸		
	18:20-18:50 レズミルズピラティス UNO	17:00-17:50 社交ダンス HAYATO								17:05-17:50 レズミルズピラティス 細川			
	18:10-18:55 ZUMBA GON	18:10-18:55 ZUMBA GON	18:30-19:10 ちょいやるバレエ(バー) 川谷		18:15-18:55 はじめてフラダンス 大川	18:30-19:00 BODY BALANCE 大塚		18:30-19:00 BODY JAM 古城		18:20-19:10 バレエクラス 山崎			
19:15-20:00 BODY JAM 仁木	19:10-19:55 BODY BALANCE UNO	19:15-20:00 BODY PUMP 足立 定員 45名	19:20-20:00 ちょいやるバレエ(センター) 川谷	19:00-19:30 LES MILLS CORE 細川 定員 35名	19:05-19:45 初級～中級フラダンス 大川	19:20-20:05 BODY STEP 足立	19:20-20:05 ベーシックエアロ 大塚	19:20-20:05 BODY COMBAT 高橋	19:15-20:05 やさしいヨガ 渡辺(直)				
20:20-21:05 BODY COMBAT 村山	20:15-21:05 リラックス ヨガ 橘原	20:20-21:05 BODY ATTACK 足立	20:15-21:05 かんたん リフレッシュヨガ ふくま	19:50-20:35 レズミルズピラティス 細川	19:55-20:45 上級フラダンス 大川	20:25-21:10 LES MILLS DANCE 大塚	20:25-20:45 BODY PUMP ※15分＋説明付き 定員 20名	20:30-21:00 LES MILLS CORE 高橋 定員 35名	20:25-21:15 ハタヨガ 渡辺(直)	■■■ ウォーキングトラックレッスン ■■■ 毎週木曜日 13:30-14:00 はじめて太極拳 担当:野口 14:15-15:05 太極拳 担当:野口			
						ボディパンプ初心者向けクラス。 1か月間同じ動きを行うので、初めての方も お気軽にご参加ください							

注意事項

※定員制のプログラムには「整理券」が必要です。詳細はフロントにお問い合わせください。
 ※プログラム開始後の途中入場や退場は、インストラクターの指示が無い限り、お断りしております。
 ※プログラム終了後は清掃のため、速やかにご退場ください。使用した器具はもとの位置へお戻しください。

種類

エアロ ビクス	ヨガ ピラティス	ダンス
健康 づくり	店長の オススメ	こども 教室
イベント	フリー タイム	有料 クラス

運動目安



※個人差がございますので目安としてください。



防燃烧向け

