

スタジオ	月		火		水		木		金		土		日	
	ASTAZIO	HOTスタジオ	ASTAZIO	HOTスタジオ	ASTAZIO	HOTスタジオ	ASTAZIO	HOTスタジオ	ASTAZIO	HOTスタジオ	ASTAZIO	HOTスタジオ	ASTAZIO	HOTスタジオ
8:00														
9:00														
10:00	★ 9:45~10:00 ラジオ体操 (定員:45名)				★ 9:45~10:00 ラジオ体操 (定員:45名)		★ 9:45~10:00 ラジオ体操 (定員:45名)							
11:00	★ 10:15~11:00 貯筋体操 たいこ CHANGE (定員:45名)	★ 10:15~11:00 ズンバ (定員:45名)	★ 10:15~11:00 K-POPダンス 佐藤 (定員:45名)		★ 10:15~11:00 運営わりレッスン MIHO (定員:45名)		★ 10:15~11:00 からだ体操 佐藤 (定員:45名)		★ 10:15~11:00 SH 'BAM MIHO (定員:45名)	★ 10:15~11:00 ボディジャム 佐藤 (定員:45名)				
12:00	★ 11:20~12:05 ヨガ たいこ CHANGE (定員:45名)	★ 11:20~12:05 ボディコンバット 村岡 (定員:45名)	★ 11:15~12:00 からだパー 木田 (定員:20名)		★ 11:20~12:05 ボディステップ MIHO (定員:45名)		★ 11:20~12:05 SHAPES 設楽 (定員:45名)	★ 11:20~11:50 筋膜リリース (定員25名) 佐藤	★ 11:20~12:05 らくらくエアロ JUNKO (定員:45名)	★ 11:15~12:00 ボディステップ MIHO (定員:20名)		★ 11:00~11:45 オキシジェノ 小松 (定員:45名)	★ 11:15~12:00 RPM 寺島 (定員:13名)	
13:00	★ 12:25~12:55 筋膜リリース 古河原 (定員:25名)	★ 12:35~13:20 RPM 村岡 (定員:13名)	★ 12:35~13:20 メガダンス 木田 (定員:45名)	★ 12:35~13:20 SHAPES (定員35名) 設楽 (定員:45名)	★ 12:25~13:25 オキシジェノ 麻田 (定員:45名)		★ 12:25~13:25 SHAPES (定員35名) 設楽 (定員:45名)		★ 12:25~12:55 ボディジャム 佐藤 (定員:45名)	★ 12:05~12:50 ボディコンバット 小松 (定員:45名)	★ 12:15~13:00 コアファンクショナル ヨガ【HOT】 古河原 (定員:20名)	★ 12:20~13:05 ボディアタック 寺島 (定員:45名)	★ 12:20~13:05 ボディアタック 寺島 (定員:45名)	★ 13:25~14:10 ボディステップ 寺島 (定員:45名)
14:00														
15:00														
16:00	<p>《12/30~1/3》            年末年始特別プログラム            別途ご確認ください</p>													
17:00														
18:00														
19:00	★ 19:15~20:00 ボディコンバット 小松 (定員:45名)	★ 19:15~20:15 ボディアタック 寺島 (定員:45名)			★ 19:20~20:05 ヨガ HAL (定員:45名)		★ 19:15~20:15 ボディアタック 及川 (定員:45名)		★ 19:00~19:45 ズンバ 木田 (定員:45名)	★ 19:30~20:15 アロマリラックスヨガ【HOT】 たいこ (定員:20名)				
20:00	★ 20:20~21:20 ボディジャム 小松 (定員:45名)	★ 20:45~21:30 ボディアタック 寺島 (定員:45名)			★ 20:25~21:10 ズンバ HITOMI (定員:45名)	★ 20:20~21:05 ヨガ【ホット】 HAL (定員:20名)	★ 20:35~21:35 ボディパンプ 外崎 (定員:45名)		★ 20:05~20:50 運営わりレッスン 木田 (定員:45名)	★ 21:10~21:55 SHAPES 設楽 (定員:35名)				
21:00	★ 20:20~21:20 ボディジャム 小松 (定員:45名)	★ 20:45~21:30 ボディアタック 寺島 (定員:45名)			★ 21:30~22:00 GRIT 及川 (定員:45名)				★ 21:10~21:55 SHAPES 設楽 (定員:35名)	★ 21:10~21:55 SHAPES 設楽 (定員:35名)				
22:00														
23:00														

《13日》  
 スタッフ不在日の為  
 レッスン休講

