

	月		火		水		木		金		土		日	
スタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ	Aスタジオ	HOTスタジオ
8:00														
9:00														
10:00	9:45~10:00 ラジオ体操 定員:45名	10:15~11:00 ストレッチ&ゆるトレ ★ たいこ 定員:45名	10:15~11:00 ズンバ ★ 木田 定員:50名	10:15~11:00 LMピラティス ★ 佐藤 定員:20名	10:15~11:00 週替わりレッスン MIHO 定員:45名	10:15~11:00 からだ体操 佐藤 定員:45名	10:15~11:00 からだ体操 佐藤 定員:45名	10:15~11:00 からだ体操 佐藤 定員:45名	10:15~11:00 ズミルズダンス MIHO 定員:45名	10:15~11:00 ズミルズダンス MIHO 定員:45名	9:55~10:40 LMピラティス ★ 設楽 定員:45名	10:10~10:55 ボディバランス 瀬川 定員:45名	10:10~10:55 ボディバランス 瀬川 定員:45名	10:10~10:55 ボディバランス 瀬川 定員:45名
11:00	11:20~12:05 ヨガ ★ たいこ 定員:45名	11:20~12:05 週替わりレッスン 村岡 定員:45名	11:20~12:05 週替わりレッスン 村岡 定員:45名	11:15~12:00 からだバー 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	11:20~12:05 SHAPES ★ 設楽 定員:45名	11:20~12:05 SHAPES ★ 設楽 定員:45名	11:20~12:05 らくらくエアロ JUNKO ★ 定員:45名	11:20~12:05 らくらくエアロ JUNKO ★ 定員:45名	11:00~11:45 オキシジェン 小松 定員:45名	11:15~12:00 RPM 寺島 定員:13名	11:15~12:00 RPM 寺島 定員:13名	11:15~12:00 RPM 寺島 定員:13名
12:00	12:25~13:10 美姿勢プログラム 古河原 定員:45名	12:25~13:10 美姿勢プログラム 古河原 定員:45名	12:25~13:10 RPM 村岡 ★ 定員:45名	12:25~13:10 メガダンス ★ 木田 定員:50名	12:25~13:10 メガダンス ★ 木田 定員:50名	12:25~13:05 SHIN 恵【HOT】 古河原 ★ 定員:20名	12:25~13:05 SHIN 恵【HOT】 古河原 ★ 定員:20名	12:25~13:05 SHIN 恵【HOT】 古河原 ★ 定員:20名	12:25~13:10 ボディジャム 佐藤 ★ 定員:45名	12:25~13:10 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:50名	12:05~12:50 ボディコンバット ★ 小松 定員:50名	12:05~12:50 ボディコンバット ★ 小松 定員:50名	12:05~12:50 ボディコンバット ★ 小松 定員:50名
13:00	13:10~13:25 Nobility ストレッチ ★ 設楽 定員:45名	13:10~13:25 Nobility ストレッチ ★ 設楽 定員:45名	13:30~14:00 ボディパンプ 金山 ★ 定員:45名	13:30~14:00 ボディパンプ 金山 ★ 定員:45名	13:30~14:00 ボディパンプ 金山 ★ 定員:45名	13:30~14:00 ボディパンプ 金山 ★ 定員:45名	13:30~14:00 ボディパンプ 金山 ★ 定員:45名	13:30~14:00 ボディパンプ 金山 ★ 定員:45名	13:30~14:00 ボディパンプ 金山 ★ 定員:45名	13:30~14:00 ボディパンプ 金山 ★ 定員:45名	13:10~13:25 Nobility ストレッチ ★ 設楽 定員:45名	13:10~13:25 Nobility ストレッチ ★ 設楽 定員:45名	13:10~13:25 Nobility ストレッチ ★ 設楽 定員:45名	13:10~13:25 Nobility ストレッチ ★ 設楽 定員:45名
14:00														
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00	19:15~20:00 ボディコンバット ★ 小松 定員:50名	19:00~19:45 ボディバランス ★ 瀬川 定員:20名	19:15~20:00 ボディコンバット ★ 小松 定員:50名	19:15~20:00 ボディコンバット ★ 小松 定員:50名	19:00~19:45 ボディパンプ 金山 ★ 定員:45名	19:15~20:00 美姿勢プログラム 寺島 ★ 定員:20名	19:15~20:00 美姿勢プログラム 寺島 ★ 定員:20名	19:15~20:00 美姿勢プログラム 寺島 ★ 定員:20名	19:00~19:45 ズンバ ★ 木田 定員:45名	19:00~19:45 ズンバ ★ 木田 定員:45名	19:00~19:45 コア&ストレッチ★ 【HOT】 ★ 設楽 定員:20名	19:00~19:45 コア&ストレッチ★ 【HOT】 ★ 設楽 定員:20名	19:00~19:45 コア&ストレッチ★ 【HOT】 ★ 設楽 定員:20名	19:00~19:45 コア&ストレッチ★ 【HOT】 ★ 設楽 定員:20名
20:00	20:20~21:20 ボディジャム ★ 小松 定員:45名	20:35~21:20 ボディアタック ★ 寺島 定員:45名	20:35~21:20 ボディアタック ★ 寺島 定員:45名	20:35~21:20 ボディアタック ★ 寺島 定員:45名	20:05~20:50 SHAPES ★ 設楽 定員:40名	20:05~20:50 SHAPES ★ 設楽 定員:40名	20:05~20:50 SHAPES ★ 設楽 定員:40名	20:05~20:50 SHAPES ★ 設楽 定員:40名	20:05~20:50 週替わりレッスン ★ 木田 定員:45名	20:05~20:50 週替わりレッスン ★ 木田 定員:45名	20:05~20:50 週替わりレッスン ★ 木田 定員:45名	20:05~20:50 週替わりレッスン ★ 木田 定員:45名	20:05~20:50 週替わりレッスン ★ 木田 定員:45名	20:05~20:50 週替わりレッスン ★ 木田 定員:45名
21:00														
22:00														
23:00														



hacomono

# 1月バーチャルスタジオスケジュール



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
09:00	9:30~9:53 ポールエクササイズ 上肢編	9:30~9:50 ポールエクササイズ 下肢編	9:30~9:48 疲労回消マッサージ	9:30~9:45 ポールエクササイズ vol.2	9:30~9:46 ピラティスの基本動作	9:30~9:46 ポールエクササイズ 体幹編	9:30~10:00 シェイプアップエクササイズ
10:00	10:00~10:16 機能改善トレーニング	10:00~10:17 腰痛改善エクササイズ	HOT	10:00~10:28 姿勢改善エクササイズ	10:00~10:30 姿勢改善ピラティス		
11:00	10:40~11:30 中級エアロ 脇坂インストラクター			11:15~11:59 中級ステップ 長谷インストラクター			11:00~11:45 初中級エアロ 江川インストラクター
12:00	11:50~12:35 中級ステップ 脇坂インストラクター			12:10~12:38 中級エアロ 織田インストラクター	12:25~12:54 ポールエクササイズ		12:00~12:50 中級エアロ 脇坂インストラクター
13:00	13:00~13:55 中上級エアロ 林インストラクター	12:20~13:10 中級エアロ 脇坂インストラクター	HOT	13:00~13:43 初中級エアロ 織田&三宮インストラクター	13:15~13:30 首&肩こりほぐし	HOT	13:00~13:27 中級エアロ 三宮インストラクター
14:00	14:00~14:26 初級エアロ 三ノ宮インストラクター	13:30~14:20 中級ステップ		14:00~15:03 アクティブピラティス	14:00~14:30 初級エアロ 魚原インストラクター		13:45~14:11 初級エアロ 北川インストラクター
15:00	14:45~15:18 ボディメイクエクササイズ	14:45~15:09 全集中！脂肪燃焼		15:20~15:50 脂肪燃焼トレーニング	15:00~15:45 初中級ステップ 三宮インストラクター		14:20~14:52 ヒップアップエクササイズ
16:00	15:40~16:10 初級ステップ	15:30~16:00 本気ダイエット	13:30~14:23 シヴァナンドヨガ			14:45~15:06 らくらくピラティス	15:15~16:05 体幹フローヨガ
17:00	16:30~17:02 初中級ステップ	16:15~16:36 ヒップとお腹を絞る！！	14:40~15:43 身体が喜ぶ アクティブピラティス			15:20~16:00 ヨガストレッチ	
18:00			15:50~16:03 かんたんヨガ				
19:00			1月1日、2日、9日 スタッフ不在日の為休講				 レッスンの詳細や 担当インストラクターについては こちらから
20:00	20:00~20:13 サーキットトレーニング①	20:00~20:13 サーキットトレーニング②			19:00~19:13 サーキットトレーニング③		
21:00	20:30~21:15 中級ステップ	20:30~21:30 インナーシェイプヨガ			19:30~20:10 ヨガストレッチ		
	21:25~21:42 おやすみ前の足マッサージ		20:00~21:02 ヴィンヤサ フローヨガ		21:00~21:15 全身ストレッチ		
			21:15~21:31 疲労回復ストレッチ				

