



	月		火		水		木		金		土		日		
スタジオ	ASTAスタジオ	HOTスタジオ	ASTAスタジオ	HOTスタジオ	ASTAスタジオ	HOTスタジオ	ASTAスタジオ	HOTスタジオ	ASTAスタジオ	HOTスタジオ	ASTAスタジオ	HOTスタジオ	ASTA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				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						
10:15	10:15~11:00 ストレッチ&ゆるトレ たいこ ★		10:15~11:00 ズンバ 木田 ★	10:15~11:00 LMピラティス 佐藤 ★	10:15~11:00 週替わりレッスン MIHO		10:15~11:00 からだ体操 佐藤 ★	10:30~11:00 はじめてステップ MIHO	10:15~11:00 レズミルズダンス MIHO		9:55~10:40 ポールde体幹トレ たいこ		10:10~10:55 ボディバランス 瀬川		
11:00			11:20~12:05 ヨガ たいこ ★	11:15~12:00 からだバー 木田 ¥	11:20~12:05 ボディステップ MIHO ★		11:20~12:05 LMピラティス 佐藤 ★	10:30~11:00 はじめてエアロ MIHO	11:20~12:05 らくらくエアロ JUNKO	11:15~12:00 ボディステップ MIHO ¥	11:00~11:45 オキシジェノ 小松		11:15~12:00 RPM 寺島 ¥	11:20~12:05 ヨガ+ゆるトレ たいこ ★	
12:00	12:25~13:10 ボディバランス 瀬川 ★		12:30~13:15 RPM 外崎 ¥		12:25~13:10 メガダンス 木田 ★		12:25~13:25 オキシジェノ 麻田		12:25~13:10 ボディジャム 佐藤		12:05~12:50 ボディコンバット ★ 小松		12:20~13:05 ボディアタック 寺島		
13:00															
14:00															
15:00															
16:00	「<<20日>> 祝日の為 夜のレッスン休講									「<<10日>> スタッフ不在日の為 夜のレッスン休講					
17:00															
18:00															
19:00	19:15~20:00 ボディコンバット ★ 小松	19:00~19:45 ★ 瀬川	19:15~20:15 ボディステップ ★ 寺島		19:15~20:00 ボディアタック ★ 及川		19:15~20:15 ボディアタック ★ 及川		19:00~19:45 ★ 木田						
20:00															
21:00	20:20~21:20 ボディジャム ★ 小松		20:35~21:20 ボディアタック ★ 寺島		20:20~20:50 GRIT 及川 ¥		20:35~21:35 ボディパンプ ★ 外崎	20:25~20:55 ストレッチボール 寺島 ¥	20:05~20:50 ★ 木田						
22:00															
23:00															



7月～9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	9:30~9:58 背骨ストレッチ	9:30~10:01 O脚改善ピラティス	9:30~9:48 疲労解消マッサージ	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				10:00~10:51 中上級エアロ 小林インストラクター	10:00~10:30 姿勢改善ピラティス		
11:00	10:50~11:28 初中級ステップ 西インストラクター			11:15~11:47 中級エアロ 柴インストラクター			11:00~12:05 中上級エアロ 畑田インストラクター
12:00	11:50~12:32 中上級エアロ 西インストラクター	12:20~13:02 中上級エアロ 西インストラクター		12:25~13:05 中級エアロ 柴インストラクター	12:25~12:54 ポールエクササイズ		12:20~13:07 中級エアロ 岸田インストラクター
13:00	13:00~14:00 中上級ステップ 駒澤インストラクター	13:30~14:20 中級ステップ 岸田インストラクター	13:30~14:29 心安らぐヨガ		13:15~13:30 首&肩こりほぐし	13:30~14:28 姿勢美人ヨガ	13:20~14:05 初級エアロ 原田インストラクター
14:00		14:45~15:29 ボクシングエクササイズ	14:45~15:45 姿勢が整う ピラティス	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	14:45~15:30 自律神経を整えるヨガ	14:20~14:41 ヒップとお腹を絞る
15:00	14:45~15:18 ボディメイクエクササイズ				15:00~15:35 キックボクシング		15:00~15:55 バーニングファイター
16:00	15:40~16:35 バーニングファイター					15:45~16:15 サーキットトレーニング	
17:00							
18:00							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
19:00		19:15~20:15 中級ダンスエアロ		19:15~19:45 シェイプアップエクササイズ	19:30~19:59 コアトレーニング		
20:00	20:15~21:00 美姿勢ヨガ	20:30~21:30 インナーシェイプヨガ	20:15~21:00 中級ステップ 三宮インストラクター		20:00~20:21 ストレッチ		
21:00	21:05~21:24 安眠ヨガ		21:05~21:50 とことん疲労回復		20:40~21:04 疲労回復ヨガ		
					21:20~21:36 疲労回復ストレッチ		