

	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		10:15~11:00 ズンバ ★ 木田 定員:50名	10:15~11:00 オリジナルラテン 木田 定員:50名	9:45~10:00 ラジオ体操 定員:45名	10:15~11:00 週替わりレッスン MIHO 定員:45名	9:45~10:00 ラジオ体操 定員:45名	10:15~11:00 やさしいエアロ MIHO 定員:45名	10:15~11:00 レズミルズダンス MIHO 定員:45名		9:55~10:40 体幹トレーニング たいこ 定員:30名		10:10~10:55 ボディバランス 瀬川 定員:45名	
11:00	10:15~11:00 リズムウォーク ★ たいこ 定員:45名		11:20~12:05 ポディパンプ ★ 外崎 定員:45名	11:15~12:00 からだバー 木田 定員:50名	11:20~12:05 ポディステップ ★ MIHO 定員:45名	11:20~12:05 ポディステップ ★ MIHO 定員:45名	11:20~12:05 体幹トレーニング たいこ 定員:45名	11:20~12:05 らくらくエアロ JUNKO 定員:45名	11:15~12:00 ポディステップ 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	
12:00	11:20~12:05 ヨガ ★ たいこ 定員:45名	12:25~13:10 ポディバランス 瀬川 定員:45名	12:30~13:15 RPM 外崎 定員:18名	12:30~13:15 RPM 外崎 定員:18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	12:25~13:25 オキシジェノ 麻田 定員:45名	12:25~13:10 ポディアタック(易) 外崎 定員:45名	12:05~12:50 ポディコンバット ★ 小松 定員:50名		12:05~12:50 ポディコンバット ★ 小松 定員:50名		12:20~13:05 ポディアタック 寺島 定員:45名	
13:00														
14:00														
15:00														
16:00	≪23日≫ 祝日の為 夜のレッスン休講		≪3日≫ 祝日の為 夜のレッスン休講						≪13日≫ スタッフ不在日の為 レッスン休講				≪1日≫ スタッフ不在日の為 レッスン休講	
17:00														
18:00														
19:00	19:15~20:00 ポディコンバット ★ 小松 定員:50名	19:00~19:45 ボディバランス ★ 瀬川 定員:20名	19:15~20:15 ポディステップ ★ 寺島 定員:45名	19:15~20:15 ポディステップ ★ 寺島 定員:45名	19:15~20:00 ポディアタック ★ 及川 定員:45名	19:15~20:00 ポディアタック ★ 及川 定員:45名	19:15~20:15 ポディアタック ★ 及川 定員:45名	19:00~19:45 週替わりレッスン ★ 木田 定員:50名	19:00~19:45 週替わりレッスン ★ 木田 定員:50名		19:00~19:45 週替わりレッスン ★ 木田 定員:50名			
20:00	20:20~21:20 ポディジャム ★ 小松 定員:45名		20:35~21:20 ポディアタック ★ 寺島 定員:45名	20:35~21:20 ポディアタック ★ 寺島 定員:45名	20:20~20:50 GRIT ★ 及川 定員:45名	20:20~20:50 GRIT ★ 及川 定員:45名	20:35~21:35 ポディパンプ ★ 外崎 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



10月～11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	9:30～10:00 腰痛改善エクササイズ	9:30～10:12 立位姿勢改善ピラティス	9:30～10:00 姿勢改善ピラティス	9:30～10:01 ペルビックストレッチ	9:30～10:15 自律神経を整えるヨガ	9:30～10:17 腰痛改善プログラム	9:30～10:02 膝腰改善エクササイズ
10:00				10:15～11:17 中上級エアロ 菊本インストラクター	10:30～10:46 股関節エクササイズ		
11:00	10:50～11:51 中級ステップvol.1 小谷インストラクター			11:35～12:23 中級エアロ 三宮インストラクター			11:00～11:47 中上級エアロ 那須インストラクター
12:00	12:10～12:54 初中級エアロ 岩崎インストラクター	12:20～13:15 中上級エアロ 高柴インストラクター		12:40～13:27 中級エアロ 岸田インストラクター	12:25～12:55 バーニングファイター		12:00～12:45 中級エアロ 脇田インストラクター
13:00	13:10～14:05 中上級ステップ フジハラインストラクター	13:30～14:31 中級ステップ 小谷インストラクター	13:00～14:00 美尻ピラティス		13:15～13:42 お腹引き締めエクササイズ	13:00～13:50 体幹フローヨガ	13:05～13:49 初中級エアロ 岩橋インストラクター
14:00	14:30～15:13 初中級ジャズダンス 原田インストラクター	14:45～15:15 ストリートダンス	13:45～14:30 美姿勢ヨガ	13:35～14:32 ピラティス	14:00～14:36 機能改善エアロ 田井インストラクター	14:10～14:55 自律神経を整えるヨガ	14:10～14:47 体幹トレーニング
15:00	15:30～16:00 バーニングファイター		14:45～15:15 初級エアロ 魚原インストラクター		15:00～15:30 ストリートダンス	15:10～15:38 バーニングファイター	15:00～15:31 サーキットトレーニング
16:00							
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		19:15～19:52 初級ジャズダンス		19:15～19:52 中級スタイルジャズダンス	19:30～20:15 中上級マルチステップ 脇坂インストラクター		
20:00	20:15～20:45 疲労回復ヨガ	20:15～21:10 中級エアロ	20:15～21:04 初中級ステップ 柴インストラクター		20:30～21:03 ポルドブラ		
21:00	21:05～21:34 左右バランス整える ピラティス		21:15～21:41 とことん疲労回復		21:15～21:41 全身ほぐしストレッチ		