

10月スタジオプログラム

【スタジオレッスン参加時の注意事項】
①水分補給はこまめに行ってください。②やむを得ず、インストラクターやプログラムを変更させていただく場合がございますので、予めご了承下さい。
③体調不良の際は、ご参加をお控え下さい。④スタジオ内での場所取りはお控え下さい。⑤携帯電話、スマートフォンは必ずマナーモードにしてください。

2025/10/1~10/31

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:15							
9:30					 あさヨガ 高垣 9:15~9:45	 リラックスヨガ Sachiko 9:15~10:15	 あさヨガ Ryoma◆ 9:15~9:45
9:45	ピラティス 浦野◆ 9:15~10:15		 あさヨガ Yurina 9:30~10:15	 やさしいエアロ 山岸 9:30~10:15			
10:00		らくらくエアロ 中谷 9:45~10:30			らくらくラテンエアロ 高垣 10:00~10:45		リラックスヨガ Ryoma◆ 10:00~10:45
10:15							
10:30							
10:45	ZUMBA ヤニナ 10:30~11:15					らくらくエアロ 田村◆ 10:30~11:15	
11:00		バランスコーディネーション 岡本 10:45~11:45	 ツボヨガ Yurina 10:30~11:30	フローヨガ Chiharu 10:30~11:30			
11:15	CHOREOLOGY FUKU 11:30~12:30				太極拳 星山 11:00~12:00		 やさしいエアロ 古賀 11:00~11:45
11:30							
11:45			らくらくエアロ 田村◆ 11:45~12:30			リトモス MAYUMI 11:30~12:30	
12:00		ヨガ 岡本 12:00~13:00		SALSATION FUKU 11:45~12:45			ファイトdeエアロ 古賀 12:00~12:45
12:15					ダンスエアロ 大倉 12:15~13:00		
12:30							
12:45							
13:00	美脚ヨガ 高垣 12:45~13:30		リラックスヨガ 浅井 12:45~13:45			ハタヨガ 谷 12:45~13:45	
13:15				GROUP CENTERGY45 HISAKO 13:00~13:45			GROUP CENTERGY60 HISAKO 13:00~14:00
13:30		 GROUP POWER45 渡部◆ 13:15~14:00			バランスコーディネーション 大倉 13:15~14:15		
13:45							
14:00	ビューティーパールヴィス MAI 13:45~14:30		パワーヨガ 浅井 14:00~14:45			 かんたんステップ 谷 14:00~14:30	
14:15				リトモス MAYUMI 14:00~14:45			GROUP POWER45 金丸◆ 14:15~15:00
14:30		 フラダンス 市川 14:15~15:15			GROUP fight45 奥山◆ 14:30~15:15		
14:45							
15:00	 GROUP fight45 近澤◆ 14:45~15:30			ピラティス MAYUMI 15:00~15:45		 やさしいエアロ 谷 14:45~15:30	
15:15							
15:30							
15:45							
16:00		卓球教室(基本) 野末 15:45~16:45			ヨガ 鈴木 15:30~16:30		
16:15							
16:30							
16:45							
17:00							
17:15		卓球教室(応用) 野末 17:00~18:00					
17:30							
17:45							
18:00							
18:15							
18:30							
18:45							
19:00			かんたんJAZZダンス ERI 19:00~19:45		GROUP POWER45 金丸◆ 19:00~19:45		
19:15				GROUP POWER45 渡部◆ 19:15~20:00			
19:30	 GROUP POWER60 中川 19:00~20:00	 GROUP CENTERGY45 HISAKO 19:15~20:00					
19:45							
20:00							
20:15					ブリブリエアロ 川上 20:00~21:00		
20:30	 GROUP groove45 中川 20:15~21:00	 GROUP fight45 奥山◆ 20:15~21:00	 HIPHOP ERI 20:00~21:00	 GROUP fight45 近澤◆ 20:15~21:00			
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							
						初心者の方向け 男性スタッフ◆ 	