

5 Fスタジオレッスントイムスケジュール

2018.7~

	月	火	木	金	土	日	祝
10:30	ストレッチ30 伊藤 10:20~10:50	おはようヨガ 渡部(旧:須藤) 10:20~11:20	スローエアロ 渡部(旧:須藤) 10:20~10:50	バレトン 伊藤 10:20~10:50			
11:00	やさしいエアロ45★ 伊藤 11:00~11:45		Femme style dance 塩野 11:00~12:00	やさしいエアロ45 鴨田 11:15~12:00	ダンスベーシック 塩野 11:00~12:00	ZUMBA 太田(典) 11:30~12:15	
11:30		脂肪燃焼45 東海林 11:30~12:15					
12:00	ZUMBA 瀬野 12:00~12:45	ストレッチ20 東海林 12:20~12:40	ピラティス★ エントリークラス 伊藤 12:15~13:00	ストレッチ30 鴨田 12:10~12:40			
12:30		ZUMBAGOLD★ 太田(典) 13:00~13:45	シェイプ・ザ・エアロ 太田(朋) 13:10~13:40			ウェイクアップヨガ 伊藤 13:00~13:45	
13:00			美ユーティBodyWave 太田(典) 13:50~14:15				
13:30					パワー サーキット60 鴨田 13:45~14:45	脂肪燃焼60 安孫子 14:00~15:00	
14:00				ダンスミックス エアロ60 斎藤 14:15~15:15			
14:30	STEPベーシック★ 櫻井 14:30~15:30	Light: Aerobic 佐藤 14:30~15:30	ZUMBA 太田(典) 14:30~15:30				
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00		ボディシェイプ★ 安孫子 16:30~17:30				ストレングス★ サーキット 有路 16:30~17:30	
17:30							
18:00							
18:30			ピラティス 安孫子 18:00~18:45				
19:00				リフレッシュ エアロ60 山口 18:15~19:15	STEP60★ 櫻井 18:30~19:30		
19:30	アライメント マスター45 橋本 19:00~19:45	ZUMBA 太田(典) 19:00~20:00	脂肪燃焼50 鴨田 19:00~19:50				
20:00				ナイトヨガ 渡部(旧:須藤) 19:30~20:30			
20:30	ダンススタイル 塩野 20:00~21:00	シャドーボクシング 瀬野 20:15~20:55	パンプサーキット 本田務 20:00~20:45				
21:00							

祝日プログラムにつきましては、別紙にてご案内致します。

6 Fスタジオレッスントイムスケジュール

	月	火	木	金	土	日	祝
6F	ニコニコ健康体操 トップロードスタッフ		《フロント予約制》 さわやか運動教室 鴨田				

スタジオ	12:00~12:30		12:15 ^{15分} ~13:00				
------	-------------	--	-----------------------------	--	--	--	--

※入室はレッスン開始の10分前となります。連続している場合は準備ができ次第開始いたします。

※レッスン開始10分以降の入室はできません。レッスンを始める前にしっかり体調確認とウォーミングアップを完了したうえで、自己責任でご利用下さ

※☆のレッスンは、カルチャースクール会員様と合同レッスンとなります。

