

# 5 F スタジオレッスンタイムスケジュール

2018.10～

	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 10:20～11:20	スローエアロ 渡部 10:20～10:50	バレトン 伊藤 10:20～10:50		カルチャー スクール会員 専用講座	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。
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		
12:00	ZUMBA® 瀬野 12:00～12:45	脂肪燃焼45 東海林 11:30～12:15	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	カルチャー スクール会員 専用講座		
13:00	カルチャー スクール会員 専用講座	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	
14:00			美ユーティBodyWave 太田(典) 13:50～14:15		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	
14:30				ダンスミックス エアロ60 齋藤 14:15～15:15			
15:00	STEPベーシック★ 櫻井 14:30～15:30	Light: Aerobic 佐藤(玲) 14:30～15:30	ZUMBA® 太田(典) 14:30～15:30		カルチャー スクール会員 専用講座		
16:00							
16:30							
17:00		ボディシェイプ★ 安孫子 16:30～17:30				担当者 変更 ストレングス サーキット 佐藤(雄) 16:30～17:30	
17:30							
18:00							
18:30		追加! バレトン 太田(朋) 18:20～18:50	ピラティス 安孫子 18:00～18:45	リフレッシュ エアロ60 山口 18:15～19:15			
19:00					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 19:30～20:30			
20:30	NEW ダンスFIT 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 20:00～20:45		カルチャー スクール会員 専用講座		
21:00							

## 6 F スタジオレッスンタイムスケジュール

	月	火	木	金	土	日	祝
6F スタジオ	ニコニコ健康体操 トップロードスタッフ 12:00～12:30		《フロント予約制》 さわやか運動教室 鴨田 12:15～13:00				

※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い。

※☆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。