

5 F スタジオレッスンタイムスケジュール

2019.4~

	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	30-エアビック® 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	
11:00							
11:30	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		脂肪燃焼45 東海林 11:30~12:15				ZUMBA® 太田(典) 11:30~12:15	
12:30	NEW バランスアップボクシング 瀬野 12:00~12:30	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			
13:00					カルチャー スクール会員 専用講座		
13:30	カルチャー スクール会員 専用講座	ZUMBAGOLD® 太田(典) 13:00~13:45	時間変更 シェイプ・ザ・エアロ 太田(朋) 13:10~13:50			ウェイクアップヨガ 伊藤 13:00~13:45	
14:00			NEW ストレッチ20 太田(典) 14:00~14:20		パワー サーキット60 鴨田 13:45~14:45		
14:30				ダンスミックス エアロ60 斎藤 14:15~15:15		脂肪燃焼60 安孫子 14:00~15:00	
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				
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					ストレングス サーキット 佐藤(雄) 16:30~17:30
17:30							
18:00					曜日変更 ZUMBA® 瀬野 17:30~18:15		
18:30			ピラティス 安孫子 18:00~18:45	NEW ラテンエアロ 山口 18:15~19:15			
19:00			バレットン 太田(朋) 18:20~18:50				
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	時間変更 脂肪燃焼60 鴨田 18:55~19:55	名称のみ変更 リラクゼーションヨガ 渡部 19:30~20:30			
20:00	曜日変更 パンプサーキット 佐藤(雄) 20:00~20:45		NEW 骨盤 コンディショニング 法身 20:05~21:05		カルチャー スクール会員 専用講座		
20:30		シャドーボクシング 瀬野 20:15~20:55					
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	NEW 《フロント予約制》 ポールコンディショニング 櫻井 12:15~13:00	《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。

