

# スタジオ タイムテーブル 2022年5月～



	月	火	水	木	金	土	日		
10:00				休館日				10:00	
11:00	バレエストレッチ&エクササイズ 早瀬 10:30~11:30(60)	Universal Yoga EARTH KEN 10:45~11:45(60)	お目覚めアクティブストレッチ 平田 学 10:30~11:00(30) トランポリンエクササイズ 平田 学 11:10~11:40(30)			バレエストレッチ&エクササイズ 須賀 10:30~11:30(60)		Universal Yoga EARTH KEN 10:45~11:30(45)	11:00
12:00								FIGHT DO45 KEN 11:45~12:30(45)	12:00
13:00							FIGHT DO45 渡邊ユウスケ 13:00~13:45(45)	UBOUND45 平田 学 13:00~13:45(45)	13:00
14:00	UBOUND45 渡邊 ユウスケ 14:00~14:45(45)	ピラティス 石黒 由佳 14:00~15:00(60)	ボディメンテナンス 平田 学 14:30~15:15(45)			ストレッチ&コアトレ 新貝 美砂 14:00~14:45(45)	リラックスアロマストレッチ 渡邊 ユウスケ 14:10~15:10(60)		14:00
15:00							ZUMBA 45 伊藤 宗代 15:30~16:15(45)		15:00
16:00	— ご案内 — ◇レッスン開始30分前から受付開始となります。定員に限りがございますので、時間に余裕をもってお越しください。								16:00
17:00									17:00
18:00							UBOUND45 渡邊 ユウスケ 18:00~18:45(45)	CLOSE 18:00	18:00
19:00		ボディメンテナンス 新貝 美砂 19:00~19:30(30)				New!! 美尻 30 新貝 美砂 19:15~19:45(30)		営業時間外	19:00
20:00	FIGHT DO30 櫻井 啓他 19:10~19:40(30)		やさしい筋トレ 櫻井 啓他 19:15~20:00(45)		New!! サーキットトレーニング 平田 学 20:00~20:30(30)		20:00		
21:00	ZUMBA 60 伊藤 宗代 20:00~21:00(60)	UBOUND45 櫻井 啓他 20:00~20:45(45)	UBOUND30 平田 学 20:30~21:00(30)				21:00		
	CLOSE 22:00				CLOSE 22:00				

続けてご参加の方は受付不要です！

↓ 18時以降のプログラムはビジター参加OK! ↓  
1回1,650円(税込)