

スタジオ タイムテーブル

2022年9月～



	月	火	水	木	金	土	日	
10:00				休館日				
11:00	バレーストレッチ&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)		バレーストレッチ&エクササイズ 須賀 10:30~11:30(60)		Universal Yoga EARTH KEN 10:45~11:30(45)	
12:00							FIGHT DO45 KEN 11:45~12:30(45)	
13:00	続けてご参加の方は受付不要です！					担当変更 FIGHT DO45 KEN 13:00~13:45(45)	UBOUND45 平田 学 13:00~13:45(45)	
14:00	New!! ボールストレッチ 櫻井 啓他 14:00~14:30(30)	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)	New!! Universal Yoga EARTH KEN 14:10~15:10(60)		
15:00	New!! KIMAX30 櫻井 啓他 14:45~15:15(30)					ZUMBA 45 伊藤 宗代 15:30~16:15(45)		
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。							
17:00								
18:00							New!! KIMAX45 渡邊 コウスケ 18:00~18:45(45)	CLOSE 18:00
19:00		時間変更 UBOUND30 櫻井 啓他 19:00~19:30(30)	New!! ボールストレッチ 櫻井 啓他 19:00~19:30(30)			New!! やさし〜い筋トレ 新貝 美砂 19:00~19:45(45)		営業時間外
20:00		New!! KIMAX45 櫻井 啓他 19:45~20:30(45)	時間変更 UBOUND45 平田 学 19:45~20:30(45)		New!! UBOUND30 平田 学 20:00~20:30(30)			
21:00		時間変更 ボディメンテナンス 新貝 美砂 20:45~21:15	New!! KIMAX30 櫻井 啓他 20:45~21:15(30)					
	CLOSE 22:00				CLOSE 22:00			

↓ 18時以降はビジター参加OK! ↓
1回1,650円(税込)