

# スタジオ タイムテーブル

2024年4月



	月	火	水	木	金	土	日	
10:00				休館日				
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 10:30~11:30(60)	ルーシーダットン chihiro 10:30~11:30(60)		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 10:30~11:30(60)	
12:00		FIGHT DO30 KEN 11:45~12:15(30)	UBOUND30 平田 学 11:45~12:15(30)				FIGHT DO45 KEN 11:45~12:30(45)	
13:00						FIGHT DO30 KEN 12:30~13:00(30)	KIMAX30 平田 学 12:45~13:15(30)	
14:00	ポールストレッチ 櫻井 啓他 13:30~14:00(30)					KIMAX30 KEN 13:15~13:45(30)	UBOUND30 平田 学 13:30~14:00(30)	
15:00	KIMAX45 櫻井 啓他 14:15~15:00(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)	Universal Yoga EARTH KEN 14:00~15:00(60)	
16:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>— ご案内 —</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇レッスン開始30分前から受付開始となります。</li> <li>◇定員に限りがございます。時間に余裕をもってお越しください。</li> <li>◇受講場所は譲り合ってください。</li> </ul> </div>						ZUMBA 45 伊藤 宗代 15:15~16:00(45)	
17:00								
18:00								CLOSE 18:00
19:00						ポールストレッチ 平田 学 19:00~19:30(30)	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; color: white;"> <p>全ての時間でビジター(都度)利用が可能です！</p> <p>☑ 1レッスン 1,650円(税込)</p> <p>☑ 3時間フリープラン 3,300円(税込)</p> </div>	
20:00	凝り改善ストレッチ 櫻井 啓他 19:45~20:15(30)	しっかり筋トレ 新貝 美砂 19:30~20:00(30)	KIMAX30 櫻井 啓他 19:30~20:00(30)			KIMAX45 新貝 美砂 19:45~20:30(45)		
21:00	週替わりレッスン 1日、15日、22日 ZUMBA 伊藤宗代 UBOUND 櫻井 啓他 20:30~21:15(45)	FIGHT DO45 櫻井 啓他 20:15~21:00(45)	UBOUND45 平田 学 20:15~21:00(45)					
	CLOSE 22:00					CLOSE 22:00		