

# スタジオ タイムテーブル

2024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 10:30~11:30(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)	11:00	
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)	12:00	
13:00							FIGHT DO30 KEN 12:30~13:00(30)	KIMAX30 平田 学 12:45~13:15(30)	13:00	
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)	14:00	
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)		15:00	
16:00							ZUMBA 45 伊藤 宗代 15:15~16:00(45)		16:00	
17:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     バレトン：バレエの動きを元にヨガやフィットネスの要素を加えたエクササイズ。柔軟性や持久力向上、脂肪燃焼効果も期待できます！                 </div>								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)			19:00	
20:00	<b>New!!</b> バレトン 渋谷 晴菜 19:30~20:15(45)	<b>時間変更</b> しっかり筋トレ 新貝 美砂 19:30~20:15(45)	<b>New!!</b> FIGHT DO30 櫻井 啓他 19:30~20:00(30)			KIMAX45 新貝 美砂 19:45~20:30(45)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     ーご案内ー                      ◇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。時間に余裕をもってお越しください。                      ◇受講場所は譲り合ってください。                      ◇全ての時間でビジター利用が可能です。                      ・1レッスン 1,650円(税込)                      ・3時間フリー利用 3,300円(税込)                 </div>			
21:00	<b>New!!</b> 20日 13日、27日 ZUMBA 初級エアロ 伊藤 宗代 渋谷 晴菜 20:30~21:15(45) 週替わりレッスン	<b>New!!</b> UBOUND30 櫻井 啓他 20:30~21:00(30)	UBOUND45 平田 学 20:15~21:00(45)							
	CLOSE 22:00					CLOSE 22:00				