

スタジオ タイムテーブル

2024年11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)	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)	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							UBOUND30 渡邊 ユウスケ 16:15~16:45(30)	17:00	
18:00								CLOSE 18:00	18:00
19:00						ポールストレッチ 平田 学 19:00~19:30(30)			19:00
20:00	バレトン 渋谷 晴菜 19:30~20:15(45)	しっかり筋トレ 新貝 美砂 19:30~20:15(45)	FIGHT DO30 櫻井 啓他 19:30~20:00(30)			KIMAX45 新貝 美砂 19:45~20:30(45)	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)		
21:00	11日、25日 ZUMBA 初級エアロ 伊藤 宗代 20:30~21:15(45)	18日 UBOUND30 櫻井 啓他 20:30~21:00(30)	UBOUND45 平田 学 20:15~21:00(45)						
	週替わりレッスン								
	CLOSE 22:00					CLOSE 22:00			