

スタジオ タイムテーブル

2025年6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 DO 30 KEN 11:45~12:15(30)	UBOUND 30 平田 学 11:45~12:15(30)				FIGHT DO 45 KEN 11:45~12:30(45)	12:00
13:00						KIMAX 30 KEN 12:30~13:00(30)	KIMAX 30 平田 学 12:45~13:15(30)	13:00
14:00	ボールストレッチ 櫻井 啓他 13:30~14:00(30)					FIGHT DO 30 KEN 13:15~13:45(30)	UBOUND 30 平田 学 13:30~14:00(30)	14:00
15:00	KIMAX 45 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								
18:00								
19:00						ボールストレッチ 平田 学 19:00~19:30(30)		CLOSE 18:00
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 DO 30 櫻井 啓他 19:30~20:00(30)	月曜交替わりレッスン 9日、23日 ・ZUMBA 2日、16日 ・初級エアロ	バレトン 渋谷 晴菜 19:45~20:30(45)	— 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。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	ZUMBA 初級エアロ 伊藤 宗代 渋谷 晴菜 20:30~21:15(45)	KIMAX 30 櫻井 啓他 20:30~21:00(30)	UBOUND 45 平田 学 20:15~21:00(45)					
	交替わりレッスン							
	CLOSE 22:00				CLOSE 22:00			