

# 12月 スタジオプログラム (休館日 13・27・30・31日)

	月		火		水(第2・4定休日)		木		金		土		日	
	Aスタジオ	格闘技スタジオ	Aスタジオ	格闘技スタジオ	Aスタジオ	格闘技スタジオ	Aスタジオ	格闘技スタジオ	Aスタジオ	格闘技スタジオ	Aスタジオ	格闘技スタジオ	Aスタジオ	格闘技スタジオ
8:30														
8:45														
10:00	ヨガ50		健康体操		骨盤体操		太極拳		初めてのバレエ		健康体操		健康体操	
10:15	10:00~10:50		10:00~10:45		10:00~10:45		遠藤		10:00~11:00		10:00~10:45		10:00~10:45	
10:30	yumie		渡辺		三瓶				矢口		佐久間(大)★	キッズ武道・格闘技	阿部★	
10:45									(竹内ひとみバレエ)			(小学生以下)		
11:00	初めてのバレエ		ズンバ45		ボディコンバット45						陰ヨガ	柔術(有料)	ピラティス	武道・格闘技スクール
11:15	11:00~12:00		11:00~11:45		11:00~11:45		ボディバンプ45			ヨガ	11:00~12:00	(プレイブハート)	11:00~12:00	ムエタイ
11:30	矢口		石亀		丹治		11:15~12:00			MEGUMI	SACHIE	10:30~11:45	鈴木	(有料)
11:45	(竹内ひとみバレエ)						斎藤★							11:15~12:45
12:00			ボディジャム45		初めてのHIP HOP		グループプラスト45							ヨックタイ
12:15	ボディアタック45		12:00~12:45		12:15~13:15		12:15~13:00							
12:30	12:15~13:00		橋本		橋本		宗像★							
12:45	佐久間(静)								ボディジャム60					
13:00									12:30~13:30					
13:15	ボルドブラ		ルーシーダットン						橋本					
13:30	13:15~14:00		13:15~14:15											
13:45	三瓶		MEGUMI											
14:00														
14:15	メディカルヨーガ				メディカルヨーガ									
14:30	14:15~15:15				14:15~15:15									
14:45	ヨーガ療法士				ヨーガ療法士									
15:00														
15:15														
15:30														
15:45														
16:00														
16:15														
16:30														
16:45														
17:00														
17:15														
17:30														
17:45														
18:00														
18:15														
18:30														
18:45														
19:00	ピラティス													
19:15	19:00~20:00													
19:30	鈴木 or SAYAKA		ズンバ45		ボルドブラ		ボディコンバット45							
19:45			19:15~20:00		19:15~20:00		19:15~20:00							
20:00			佐久間(静)		三瓶		丹治							
20:15														
20:30														
20:45														
21:00														
21:15														
21:30	ボディバンプ60		グループプラスト60		ボディコンバット60		ボディアタック60							
21:45	21:30~22:30		21:30~22:30		21:30~22:30		21:30~22:30							
22:00	渡辺★		宗像★		渡辺		佐久間(静)							
22:15														
22:30														
22:45														
23:00														
23:15														
23:30														
23:45														
0:00														

※ ★印がついたレッスンは、定員制となっております。整理券をお持ちの上ご参加下さい

※ レッスン開始10分以降の入室、参加は安全管理のためご遠慮いただきます。

※ 代行・休講があります、御注意ください。