

# 2023年2月スタジオプログラム(休館日8日)

	月		火		水(第2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
9:30														
9:45			健康体操30 9:45~10:15 渡辺											
10:00	ヨガ 10:00~11:00 yumie				ポルドブラ 10:00~10:45 三瓶		骨盤体操 10:00~10:45 三瓶		ピラティス 10:00~11:00 KAORI		筋膜リリースヨガ 10:00~11:00 SACHIE		ウェービング エクササイズ45 10:00~10:45 宗像	
10:15												ブレイブハート主催 キッズ柔術 (有料) 10:30~11:45		
10:30			太極拳 10:45~11:30 遠藤											
10:45														
11:00														
11:15	バレトン				ヨガ 11:15~12:15 yumie		健康ダンスジャディス 11:15~12:15 キャッツナイン Rena		ベーシックヨガ 11:30~12:30 MEGUMI				ポディバランス45 11:15~12:00 宗像	ブレイブハート主催 ムエタイ キッズストライキング (有料) 11:15~12:45
11:30	ソールシンセシス 11:30~12:15 柴田										ポルドブラ 11:30~12:15 柴田			
11:45														
12:00			フローヨガ 12:00~13:00 MEGUMI											
12:15														
12:30														
12:45	ラテンダンス 12:45~13:30 河原田				バレエ初級 12:45~13:45 柴田		陰ヨガ 12:45~13:45 SACHIE	毎月第2木曜のみ ブレイブハート主催 ブラジリアン柔術 13:00~14:00 (有料)	ポディジャム45 13:00~13:45 橋本		パレトン ソールシンセシス 12:45~13:30 柴田		ポディアタック45 12:30~13:15 鈴木	
13:00														
13:15														
13:30			ズンバ45 13:30~14:15 Rica											
13:45														
14:00														
14:15	メディカルヨーガ 14:15~15:15 ヨーガ療法士				メディカルヨーガ 14:15~15:15 ヨーガ療法士				メディカルヨーガ 14:15~15:15 ヨーガ療法士					
14:30														
14:45			サーキット30 14:45~15:15 丹野											
15:00														
15:15														
15:30		ジュニア体操教室 4歳~小学3年 15:30~16:30		ジュニア体操教室 4歳~小学1年 15:30~16:30	ポディパンパ45 15:45~16:30 バーチャルプログラム									
15:45	フラ 15:45~16:45 Ryoko													
16:00														
16:15														
16:30														
16:45		ジュニア体操教室 小学4年~6年 16:40~17:40												
17:00														
17:15														
17:30														
17:45	バーチャルプログラム ポディコンバット30 18:00~18:30		バーチャルプログラム ポディアタック30 18:00~18:30											
18:00														
18:15														
18:30														
18:45	パレトン													
19:00	ソールシンセシス 19:00~19:45 榊原													
19:15														
19:30														
19:45														
20:00														
20:15	ポディアタック45 20:15~21:00 鈴木													
20:30		ブレイブハート主催 ブラジリアン柔術 テクニック&スパー (有料) 20:30~22:30												
20:45														
21:00														
21:15														
21:30	レズミルズコア45 21:30~22:15 バーチャルプログラム													
21:45														
22:00														
22:15														
22:30														
22:45														
23:00														
23:15														
23:30														
23:45														
0:00														

※ 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。

※ 当面の間、全クラス20名の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。整理券配布は各クラス開始15分前からとなります。

※ バーチャルプログラムのみ途中参加・途中退室可能です。(バーチャルプログラムは整理券は必要ありません)