

# 2023年3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											
10:00	ヨガ		9:45~10:15		ボルドブラ		骨盤体操		ピラティス		筋膜炎リリースヨガ		ウェープリング	
10:15	10:00~11:00		渡辺		10:00~10:45		10:00~10:45		10:00~11:00		10:00~11:00		エクササイズ45	
10:30	yumie				三瓶		三瓶		KAORI		SACHIE		10:00~10:45	
10:45			太極拳										ブレイブハート主催	
11:00			10:45~11:30										キッズ美術	
11:15	バレトン		道彦		ヨガ		健康ダンスジャディス						(有料)	
11:30	ソールシンセシス				11:15~12:15		11:15~12:15		ベシックヨガ		ボルドブラ		10:30~11:45	ボディバランス45
11:45	11:30~12:15				yumie		キャッツナイン		11:30~12:30		11:30~12:15		11:15~12:00	ムエタイ
12:00	柴田						Rena		MEGUMI		柴田		宗像	キッズストライキング
12:15			フローヨガ											(有料)
12:30			12:00~13:00											11:15~12:45
12:45	ラテンダンス		MEGUMI		バレエ初級		陰ヨガ	毎月第2木曜のみ			バレトン		ボディアタック45	
13:00	12:45~13:30				12:45~13:45		12:45~13:45	プレイブハート主催		ボディジャム45	ソールシンセシス		12:30~13:15	
13:15	河原田				柴田		SACHIE	ブラジリアン柔術		13:00~13:45	柴田		鈴木	
13:30								13:00~14:00		橋本				
13:45			ズンバ45					(有料)						
14:00			13:30~14:15											
14:15	メディカルヨーガ		Rica		メディカルヨーガ		ボディアタック45		メディカルヨーガ		サーキット45		ボディパンプ45	
14:30	14:15~15:15				14:15~15:15		14:15~15:00		14:15~15:15		14:00~14:45		13:45~14:30	バーチャルプログラム
14:45	ヨーガ療法士				ヨーガ療法士		鈴木		ヨーガ療法士		丹野			
15:00			サーキット30											
15:15			14:45~15:15											
15:30			丹野				バレトン							
15:45	フラ				ボディパンプ45		スタンディングフロー	ジュニア体操教室			ジュニア体操教室		グループプラスト45	
16:00	15:45~16:45				15:45~16:30		15:30~16:15	4歳~小学3年		ボルドブラ	ジュニア体操教室		15:15~16:00	
16:15	Ryoko				バーチャルプログラム		柴田	15:30~16:30		15:45~16:30	4歳~小学1年		宗像	バーチャルプログラム
16:30			ボディバランス45											
16:45			16:00~16:45											
17:00			宗像											
17:15														
17:30														
17:45	バーチャルプログラム													
18:00	ボディコンバット30		バーチャルプログラム											
18:15	18:00~18:30		ボディアタック30		コンディショニング30		ウェープリング30		バーチャルプログラム					
18:30			18:00~18:30		18:00~18:30		18:00~18:30		レズミルズコア30					
18:45					丹野		宗像		18:00~18:30					
19:00	バレトン													
19:15	ソールシンセシス				ボディジャム45		ヨガ45		ダンス					
19:30	19:00~19:45				19:00~19:45		19:00~19:45		19:00~19:45					
19:45	榎原				橋本				由紀					
20:00														
20:15	ボディアタック45													
20:30	20:15~21:00				サーキット45		グループプラスト45		ボディコンバット45					
20:45	鈴木				20:15~21:00		20:15~21:00		20:15~21:00					
21:00			プレイブハート主催											
21:15			ブラジリアン柔術											
21:30			テクニク&スパー											
21:45			(有料)											
22:00	レズミルズコア45													
22:15	21:30~22:15													
22:30	バーチャルプログラム													
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)