

2023年6月スタジオプログラム(休館日14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45 9:45~10:30 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		ボディバランス45 10:00~10:45 バーチャルプログラム	
10:15														
10:30														
10:45			太極拳 10:45~11:45 遠藤											
11:00														
11:15	パレトン				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				ボディアタック45 11:15~12:00 鈴木	プレイブハート主催 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													
11:45			フローヨガ 12:00~13:00 MEGUMI											
12:00														
12:15														
12:30														
12:45	ラテンダンス 12:45~13:30 河原田				パレエ初級 12:45~13:45 柴田		陰ヨガ 12:45~13:45 SACHIE	毎月第2木曜のみ プレイブハート主催 ブラジリアン柔術 13:00~14:00 (有料)	ボディジャム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		サーキット45 12:30~13:15 丹野	
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		ボディアタック45 14:15~15:00 鈴木		メディカルヨーガ 14:15~15:15 ヨーガ療法士		ボディパンプ45 14:00~14:45 渡辺 ※定員25名		コンディショニング45 13:45~14:30 丹野	
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	ボディバランス45 15:45~16:30 バーチャルプログラム	ジュニア体操教室 4歳~小学1年 15:30~16:30	ボディパンプ45 15:45~16:30 バーチャルプログラム		スタンディングフロー 15:30~16:15 柴田	ジュニア体操教室 4歳~小学3年 15:30~16:30	ポルドブラ 15:45~16:30 三瓶	ジュニア体操教室 4歳~小学1年 15:30~16:30	ボディコンバット45 15:15~16:00 渡辺		シバム45 15:00~15:45 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		バーチャルプログラム											
18:00	ボディコンバット30 18:00~18:30		ボディアタック30 18:00~18:30				コンディショニング30 18:00~18:30 丹野		バーチャルプログラム シバム30 18:00~18:30		バーチャルプログラム ボディバランス30 18:00~18:30			
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		ボディジャム 19:00~20:00 橋本		ボディバランス45 19:00~19:45 バーチャルプログラム		ヨガ45 19:00~19:45 岸見香里		ダンス 19:00~19:45 由起					
19:15														
19:30														
19:45														
20:00														
20:15	ボディアタック 20:15~21:15 鈴木	プレイブハート主催 修斗 (有料) 20:00~21:00 ブラジリアン柔術 テクニック&スパー (有料) 21:00~22:30	ボディバランス45 20:15~21:00 バーチャルプログラム		サーキット45 20:15~21:00 丹野	プレイブハート主催 ブラジリアン柔術 テクニック&スパー (有料) 20:30~22:30	ボディパンプ 20:15~21:15 渡辺 ※定員25名	プレイブハート主催 ブラジリアン柔術 ムーブメントクラス (有料) 21:00~22:30	ボディコンバット 20:15~21:15 渡辺	プレイブハート主催 ブラジリアン柔術 テクニック&スパー (有料) 20:30~22:30				
20:30														
20:45														
21:00														
21:15														
21:30	ボディバランス45 21:30~22:15 バーチャルプログラム		ボディコンバット45 21:30~22:15 バーチャルプログラム	プレイブハート主催 ブラジリアン柔術 スパーリングクラス (有料) 21:00~22:30	シバム45 21:30~22:15 バーチャルプログラム		ボディアタック45 21:30~22:15 バーチャルプログラム		ボディパンプ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・変更があります、ご注意ください。

※ ボディパンプは25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。