

2024年4月スタジオプログラム (休館日10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											
10:00	ヨガ		9:45~10:30		ボルドブラ		骨盤体操		ピラティス		筋膜リリースヨガ		ボディバランス	
10:15	10:00~11:00		渡辺		10:00~10:45		三瓶		10:00~11:00		10:00~11:00		10:00~11:00	
10:30	YUMIE				三瓶				KAORI		SACHIE		バーチャルプログラム	
10:45			太極拳											
11:00			10:45~11:45											
11:15	バレトン		遠藤		ヨガ		健康ダンスジャディス						ボディアタック	ブレイブハート主催
11:30	ソールシンセシス				11:15~12:15		11:15~12:15		ベーシックヨガ		ボルドブラ		11:15~12:15	ストライキング
11:45	11:30~12:15				YUMIE		キャッツナイン		11:30~12:30		11:30~12:15		バーチャルプログラム	(有料)
12:00	柴田		週変わり	2日 ボディパンブ					MEGUMI		柴田			11:10~12:45
12:15			バーチャルプログラム	9日 ボディコンバット										
12:30			12:00~13:00	16日 ボディアタック										
12:45	ラテンダンス			23日 ボディバランス		バレエ初級		陰ヨガ	毎月第2木曜のみ	ボディジャム	バレトン		シバム45	
13:00	12:45~13:30					12:45~13:45		12:45~13:45	ブレイブハート主催	13:00~14:00	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	橋本	柴田		バーチャルプログラム	
13:30			ズンバ45						13:00~14:00					
13:45			13:30~14:15						(有料)					
14:00			Rica					バレトン						
14:15	メディカルヨーガ				メディカルヨーガ			スタンディングフロー		メディカルヨーガ	ボディコンバット45		サーキット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	
14:45	ヨーガ療法士		サーキット30		ヨーガ療法士			柴田		ヨーガ療法士	渡辺		丹野	
15:00			14:45~15:15											
15:15			丹野											
15:30														
15:45	フラ		ボディパンブ45		ボディバランス45		ボディアタック45						コンディショニング45	
16:00	15:45~16:45		15:45~16:30		15:45~16:30		15:30~16:15						15:00~15:45	
16:15	Ryoko		バーチャルプログラム		バーチャルプログラム		バーチャルプログラム			ボルドブラ			丹野	
16:30										15:45~16:30				
16:45										三瓶				
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		ボディアタック30		コンディショニング45		バーチャルプログラム							
18:15	18:00~18:30		18:00~18:30		18:00~18:45		ボディパンブ30				ボディバランス45			
18:30					丹野		18:00~18:30				18:00~18:45			
18:45	バレトン													
19:00	ソールシンセシス		シバム45		ボディコンバット45		ヨガ45							
19:15	19:00~19:45		19:00~19:45		19:00~19:45		19:00~19:45							
19:30	榎原		バーチャルプログラム		バーチャルプログラム		岸見香里							
19:45														
20:00		ブレイブハート主催												
20:15	ボディバランス	修斗	ボディパンブ		サーキット45		ボディアタック							
20:30	20:15~21:15	(有料)	20:15~21:15		20:15~21:00		20:15~21:15							
20:45	石井	20:00~21:00	バーチャルプログラム		丹野		バーチャルプログラム							
21:00		ブラジリアン柔術												
21:15		テクニック&スパー												
21:30	ボディパンブ45	(有料)	ボディコンバット45		シバム45		ボディバランス45							
21:45	21:30~22:15	21:00~22:30	21:30~22:15		21:30~22:15		21:30~22:15							
22:00	バーチャルプログラム		バーチャルプログラム		バーチャルプログラム		バーチャルプログラム							
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。

※ バーチャルプログラムのみ途中参加・途中退室可能です。