

2024年5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													
10:00	ヨガ 10:00~11:00 YUMIE	健康体操 45 9:45~10:30 渡辺		ボルドブラ 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 10:00~11:00 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	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							
11:30	ソールシンセシス		時間変更					ベーシックヨガ 11:30~12:30 MEGUMI		ボルドブラ 11:30~12:15 柴田		ボディアタック 11:15~12:15 バーチャルプログラム	ブレイブハート主催 ストライキング (有料) 11:10~12:45
11:45	11:30~12:15 柴田			ズンバ45 12:00~12:45 Rica									
12:00													
12:15													
12:30													
12:45	ラテンダンス			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	ボディジャム 13:00~14:00 橋本		バレトン ソールシンセシス 12:45~13:30 柴田		シバム45 12:30~13:15 バーチャルプログラム	
13:00	12:45~13:30 河原田						ブレイブハート主催 ブラジリアン柔術 13:00~14:00 (有料)						
13:15													
13:30													
13:45													
14:00													
14:15	メディカルヨーガ			メディカルヨーガ 14:15~15:15 ヨーガ療法士		パレトン スタンディングフロー 14:15~15:00 柴田		メディカルヨーガ 14:15~15:15 ヨーガ療法士					
14:30	14:15~15:15 ヨーガ療法士												
14:45													
15:00													
15:15													
15:30													
15:45	フラ												
16:00	15:45~16:45 Ryoko												
16:15													
16:30													
16:45													
17:00													
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												
18:15	18:00~18:30												
18:30													
18:45	パレトン												
19:00	ソールシンセシス												
19:15	19:00~19:45 櫛原												
19:30													
19:45													
20:00													
20:15	ボディバランス												
20:30	20:15~21:15 石井												
20:45													
21:00													
21:15													
21:30	ボディコンバット 45												
21:45	21:30~22:15 バーチャルプログラム												
22:00													
22:15													
22:30													
22:45													
23:00													
23:15													
23:30													
23:45													
0:00													

時間変更

新プログラム

※ 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。