

2024年8月スタジオプログラム (休館日7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		10:00~10:45		10:00~11:00		10:00~11:00		10:00~11:00	
10:30	yumie			三瓶		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	速藤		ヨガ		健康ダンスジャディス							
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		ボディアタック	ブレイブハート主催
11:45	11:30~12:15			yumie		キャッツナイン		11:30~12:30		11:30~12:15		11:15~12:15	ストライキング
12:00	柴田	ズンパ45				Rena		MEGUMI		柴田		バーチャルプログラム	(有料)
12:15		12:00~12:45											11:10~12:45
12:30		Rica											
12:45	ラテンダンス			バレエ初級		陰ヨガ	毎月第2木曜のみ			バレトン		ボディパンプ	
13:00	12:45~13:30			12:45~13:45		12:45~13:45	ブレイブハート主催	ボディジャム		柴田		12:45~13:45	
13:15	河原田	カラダメンテナンス		柴田		SACHIE	ブラジリアン柔術	13:00~14:00				三本木	
13:30		13:15~14:15					13:00~14:00	橋本				定員25名	
13:45		MEGUMI					(有料)						
14:00						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		14:15~15:00	
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	ボディバランス45		ボディパンプ45		ボディアタック45				シバム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		ボルドブラ		15:15~16:00		15:15~16:00	
16:15	Ryoko	バーチャルプログラム		三本木		バーチャルプログラム		15:45~16:30		バーチャルプログラム		丹野	
16:30				定員25名				三瓶					
16:45													
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				バーチャルプログラム							
18:00	ボディコンバット30	ボディパンプ30		コンディショニング45		シバム30		ボディバランス45					
18:15	18:00~18:30	18:00~18:30		18:00~18:45		18:00~18:30		18:00~18:45					
18:30				丹野				石井					
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		ダンス					
19:15	19:00~19:45	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		由起					
19:45													
20:00													
20:15	ブレイブハート主催												
20:30	ボディバランス	ボディアタック		サーキット45		ボディコンバット		ボディパンプ					
20:45	20:15~21:15	20:15~21:15		20:15~21:00		20:15~21:15		20:15~21:15					
21:00	石井	バーチャルプログラム		丹野		渡辺		三本木					
21:15	20:00~21:00	バーチャルプログラム						定員25名					
21:30	ブラジリアン柔術												
21:45	テクニク&スパー	ボディコンバット45		シバム45		ボディバランス45		ボディアタック45					
22:00	(有料)	21:30~22:15		21:30~22:15		21:30~22:15		21:30~22:15					
22:15	21:00~22:30	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					
22:30													
22:45													
23:00													
23:15													
23:30													
23:45													
0:00													

時間変更

時間変更

時間変更

※ 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。

※ 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。