

9月 スタジオタイムスケジュール

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プールエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	プールエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	プールエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	プールエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	プールエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	プールエリア
10:00	ストレッチボール 10:10~(20) 原田																	
15																		
30																		
45																		
11:00	骨盤ダイエット 10:45~(45) 秋葉	初めてバレエ 10:45~(45) Natumi	アクア 11:00~(45) 神谷	ZUMBA 10:45~(45) 篠原	バレトン 10:45~(45) ELENA	アクア 11:00~(45) CHIEKO	脂肪燃焼 エアロ 10:45~(45) CHIEKO	ナチュラルヨガ 10:45~(45) 小出	アクア 11:15~(45) yuki									
15																		
30																		
45																		
12:00	骨盤調整 11:45~(45) 秋葉	初級エアロ 11:45~(45) 武藤	ウォーキング 12:00~(30) 神谷	脂肪燃焼 エアロ 11:45~(45) YUMINA	ナチュラルヨガ 11:45~(45) 高橋													
15																		
30																		
45																		
13:00	ボクシング フィットネス 12:45~(45) HIROMI	パワーヨガ 12:45~(45) 秋葉																
15																		
30																		
45																		
14:00	ZUMBA 13:45~(45) HIROMI																	
15																		
30																		
45																		
15:00	ナチュラルヨガ 14:45~(45) CHIEKO	かんたん ステップ 15:00~(45) 稲垣																
15																		
30																		
45																		
16:00																		
15																		
30																		
45																		
17:00																		
15																		
30																		
45																		
18:00																		
15																		
30																		
45																		
19:00	初めて ボクシング 19:00~(45) 深瀬	担当変更 ホットヨガ (20人定員) 19:15~(45) バット																
15																		
30																		
45																		
20:00	サル セッション 20:00~(45) MAYU	担当変更 ゆったりヨガ 20:15~(45) バット	アクアダンス 20:00~(45) 佐藤	ZUMBA 20:00~(45) HIROMI	担当変更 リラックス ハタヨガ 20:15~(45) 高橋	アクア 20:15~(45) CHIEKO												
15																		
30																		
45																		
21:00	脂肪燃焼 エアロ 21:00~(45) YUMINA		ウォーキング 21:00~(30) 佐藤	メガダンス 21:00~(45) 酒井														
15																		
30																		
45																		
22:00																		

【内容・担当変更のご案内】

月曜日
19:15~ホットヨガ / 20:15~ゆったりヨガ
高橋 ⇒ バット

火曜日
11:45~ナチュラルヨガ / 13:15~ホットヨガ
19:15~きれいなHOTヨガ / 20:15~リラクセスハタヨ
バット ⇒ 高橋

水曜日
10:45~ナチュラルヨガ / 12:15~ホットヨガ
高橋 ⇒ 小出

土曜日
14:45~はじめてアシュタンガYOGA
⇒ 13:45~(60) ヴィンヤサヨガ 藤田
13:30~ボクシング
⇒ 15:00~初めてボクシング

日曜日
13:15~初級スイム平泳ぎ
⇒ 12:45~
14:00~アクア
⇒ 13:30~
14:00~アシュタンガYOGAピギナー
15:15~ホットヨガ
バット ⇒ 高橋