

スタジオレッスン スケジュール

2016、12/1～

LESSON SCHEDULE

TUE (火曜日)	WED (水曜日)	THU (木曜日)	FRI (金曜日)	SAT (土曜日)	SUN (日曜日)
お腹スッキリ 11:00-11:30 塚原	ZUMBA NEW 11:00-11:45 土屋	お腹スッキリ 11:00-11:30 塚原	スタジオ開放 *ストレッチなどで ご利用下さい	ピラティス I 11:00-12:00 遠藤	スタジオ開放 16:00まで
ヨガ I 12:00-13:00 泉田	ヨガ II 12:00-13:00 泉田	スタジオ開放 *ストレッチなどで ご利用下さい	サーキット 12:00-12:30 飯田	ZUMBA (⑤週目オリジナル) 12:30-13:30 高久	スタジオ開放 16:00まで
スタジオ開放 *ストレッチなどで ご利用下さい	スリムアップエアロ 13:30-14:30 斉藤	骨盤ダイエット 14:00-15:00 高久	スタジオ開放 *ストレッチなどで ご利用下さい	スタジオ開放 *ストレッチなどで ご利用下さい	スタジオ開放 16:00まで
TUE (火曜日)	WED (水曜日)	THU (木曜日)	FRI (金曜日)	SAT (土曜日)	SUN (日曜日)
フィットネスフラ 19:00-20:00 横山	サーキット 19:15-19:45 飯田	ピラティス II 18:30-19:30 高久	スタジオ開放 *ストレッチなどで ご利用下さい	アクションシェイプ 18:30-19:30 斉藤	スタジオ開放 16:00まで
FIT30 20:00-20:30 成瀬	カラダスッキリ 20:15-20:35 阿久津	FIT30 20:00-20:30 成瀬	カロリーバーナー 20:15-21:15 斉藤	スタジオ開放 *ストレッチなどで ご利用下さい	

スタジオ
■ エアロ系
■ ダンス系
■ 格闘系
■ ボディメイク系
■ オリジナル系

*各レッスンの途中入場、退場はできません。
 *すべてのレッスンは予約制になります。必ず予約をしてご参加ください。
 *レッスンスケジュールは定期的に変わる場合があります。予めご了承ください。