

3月特別タイムテーブル

3月特別 タイム テーブル

	火曜日			水曜日		木曜日			金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	フリールーム②	フリースペース	スタジオ	フリースペース	スタジオ	フリールーム②	フリースペース	スタジオ	フリースペース	スタジオ	フリースペース	スタジオ	フリースペース
9:00														
	9:35~10:20 太極拳 山田 25名			9:30~10:05 35min.動 三浦 (20名)		9:30~10:15 カラダ調整体操 仁井田 25名							9:30~10:15 自力整体 友田 25名	
10:00				10:20~11:05 フィットネス パワーヨガ 三浦 25名			10:15~11:00 太極拳 中村 15名							
	10:35~11:20 エナジームーブ 大森 (20名)					10:35~11:20 ファンムーブ 仁井田 (20名)							10:45~11:20 35min.動 大森 (20名)	
11:00		10:30~12:00 成人バレエ (有料)		11:20~11:55 35min.鍛 池田 25名										
	11:35~12:20 健美操 大森 25名					11:30~12:30 プライベート レッスン (有料) 仁井田								
12:00				12:15~13:00 オリジナルムーブ 池田 (20名)										
	12:35~13:10 35min.動 三好 (20名)					12:45~13:30 HIP HOP 塚本 (12名)								
13:00				13:20~14:05 オリジナルムーブ 【ラテン】 仁井田 (20名)										
	13:30~14:15 マナフラ MARIKO (20名)					13:50~14:35 JAZZ 塚本 (12名)								
				14:20~15:00 FEEL10 SHAKE &ボールエクササイズ 影本 25名										
14:00						13:55~14:40 はじめて八タヨガ 石橋 25名								
	14:40~15:25 オリジナルステップ 仁井田 (18名)													
				15:20~15:55 35min.昇 大森 (18名)										
15:00						15:00~15:20 一緒にスロトレ 影本 25名								
	15:45~16:30 カラダ調整体操 仁井田 25名													
16:00				16:10~16:50 ヨガ&ピラティス Fusion40 大森 25名										
17:00				17:10~17:55 ファンムーブ 仁井田 (20名)										
	17:15~18:00 ピラティスシェイプ 大森 25名													
18:00				18:15~18:50 35min.動 本馬 (20名)										
	18:15~18:50 35min.昇 大森 (18名)													
19:00	※ 19:00以降のレッスンは営業時間短縮によりありません。													
20:00														

※祝日は17時までのプログラムを通常通り行います。
17時以降スタートするプログラム・フロアExはございません。
月曜祝日は特別プログラムになります。事前に館内に告知致します。
※都合により、担当者が変更になる場合があります。
※スタジオの定員は、内容によって異なります。
※12月より一部スタジオの定員を増やしています。増員クラスは **〇〇名** で表示しています。

目的別プログラム分類		素足で参加OK!
シェイプアップ・脂肪燃焼	ダンス・振付を楽しむ	
ボディメイク・筋力アップ	リラックス・身体の調整	