

2020.10~ NEWタイムスケジュール【感染症予防のため急な変更の可能性がございます】

	月		火		水		木		金		土	
	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
10:00												
10:15-10:45	😊 タイチー&太極舞 長林								😊 10:15-10:55 ステップ30 大槻		😊 10:15-10:55 ショーアップ エアロ 芳原	
11:00			😊 10:30-11:10 ヨガ40 大槻		😊 10:30-11:10 ZUMBA gold 長林		😊 10:30-11:10 ボル・ド・ブラ 森谷					
11:00-11:30	👤 からだジャンプ 長林											😊 11:10-11:35 天空大河 大槻
11:45-12:05	TRX 長林		😊 11:25-11:45 青竹エクササイズ 大槻		😊 11:25-11:55 パレトン・ソール 森谷		😊 11:25-11:55 ピラティス30 羽場					😊 11:45-12:05 ストレッチーズ 羽場
12:00		😊 12:20- 丸山					😊 12:10-12:30 シルクサスペンション 羽場		😊 11:55-12:15 美ボディ 平出			😊 12:20-12:40 第1・2・3週 シルク/羽場
12:55-13:25	😊 12:55-13:25 エアロ30 丸山		😊 13:00-13:30 【大】ボール エクササイズ 大槻				😊 13:00-13:40 太極拳24式 牛尼					😊 12:20-13:50 第4週 鞭杆 野村
13:00												
13:45-14:00				😊 13:45- 大槻								
14:00					😊 14:00-14:30 Q-ren (シナプソロジー) 長林							😊 14:00-14:40 Jazz Hip Dance 小林
15:00												
16:00												
17:00												😊 14:55-15:35 ZUMBA YUMIKO
18:00			😊 17:30-18:30 キッズダンス 小林 就園児-小学生									😊 15:50-16:10 n' シルクサーイテーション YUMIKO
18:30-19:00	😊 18:30-19:00 キック ボクシング30 大槻				😊 18:00-18:20 シルクサスペンション 長林							😊 18:05- 長林
19:00												😊 16:25-17:05 ヨガ40 中本
19:15-19:45	😊 19:15-19:45 パレトン・フロー 森谷				😊 18:30-19:00 ステップ30 長林							
19:00-19:40			😊 19:00-19:40 エアロ40 小林		😊 19:15-19:55 ZUMBA 加藤							
19:55-20:25												
20:00-20:20	😊 20:00-20:20 Q-ren(筋膜リリース) 大槻		😊 19:55-20:25 STRONG NATION 新田									😊 17:30クローズ
20:10-20:40					😊 20:10-20:40 ヨガ&ピラティス 田中							
20:20-21:00												😊 20:20-21:00 ステップ40 芳原
21:00												
21:00クローズ					😊 20:55-21:55 フラ 春原							
22:00												

😊 ははじめてマーク
初心者の方に特におすすめ

☺ は初めての方も
安心してご参加できます

👤 予約制レッスン