

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- 羽場
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					😊 11:10-11:35 天空大河 大槻
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		😊 11:45-12:05 ストレッチーズ 羽場	
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		12:30-13:00 STRONG NATION 加藤		😊 12:20-12:40 第1・2・3週 シルク/羽場
13:00												😊 12:20-13:50 第4週 鞭杆 野村
14:00			13:45- 大槻		😊 14:00-14:30 Q-ren (シナプソロジー) 長林					13:30-14:30 フラ 春原		
15:00												😊 14:00-14:40 Jazz Hip Dance 小林
16:00												😊 14:55-15:35 ZUMBA YUMIKO
17:00												😊 15:50-16:10 n' シルク/イェーション YUMIKO
18:00			17:30-18:30 キッズダンス 小林 就園児-小学生		😊 18:00-18:20 シルクサスペンション 長林						18:05- 長林	
18:30-19:00	キック ボクシング30 大槻											😊 16:25-17:05 ヨガ40 中本
19:00					😊 18:30-19:00 ステップ30 長林							
19:15-19:45	😊 パレトン・フロー 森谷		😊 19:00-19:40 エアロ40 小林		😊 19:15-19:55 ZUMBA 加藤		😊 18:50-19:30 ZUMBA 大槻					
19:55-20:25												😊 18:40-19:10 からだジャンプ 長林
20:00	😊 20:00-20:20 Q-ren(筋膜リリース) 大槻		😊 19:55-20:25 STRONG NATION 新田		😊 20:10-20:40 ヨガ&ピラティス 田中		😊 19:45-20:25 ヨガ40 大槻					😊 19:25-20:05 BAILABAILA 新田
21:00												😊 20:20-21:00 ステップ40 芳原
21:00	21:00クローズ		21:00クローズ		😊 20:55-21:55 フラ 春原		21:00クローズ					17:30クローズ
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