

2021.1~ NEWタイムスケジュール

	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40 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 😊 ポル・ド・ブラ 森谷					
11:00-11:30	からだジャンプ 長林									11:10-11:40 😊 天空大河 大槻		11:10- 長林
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 羽場
12:00		12:20- 丸山					12:00-12:30 シルグサスセッション 羽場		11:55-12:25 STRONG NATION 加藤			12:20-12:40 第1-2週 シルグサスセッション
13:00	12:55-13:25 😊 エアロ30 丸山		12:50-13:20 😊 【大】ポール エクササイズ 大槻	13:35- 大槻			13:00-13:40 😊 太極拳24式 牛尼		12:50-13:50 フラ 春原			12:20-13:50 第4週 鞭杆 野村
14:00												
14:30-15:00	美ストレッチ (肩・腰・股関節機能UP) ZOOMライブ配信 😊				14:30-15:00 Q-renセルフケア (シナプソロジー・筋膜リリースUP) ZOOMライブ配信 😊		15:00-15:45 lavie インナーサークル ニコニコダンス 【2,4週】					14:00-14:40 😊 Jazz Hip Dance 小林
15:00												
16:00												
17:00												
18:00			17:30-18:30 キッズダンス 小林 就園児-小学生		18:00-18:20 シルグサスセッション 長林		18:00-18:30 TRX 大槻				18:05- 長林	14:55-15:35 😊 ZUMBA FINEST YUMIKO
18:30-19:00	18:30-19:00 キック ボクシング30 大槻				18:30-19:00 😊 ステップ30 長林		18:50-19:30 😊 ZUMBA FINEST 大槻					15:50-16:10 😊 パランスコーディネーション YUMIKO
19:00			19:00-19:40 😊 エアロ40 小林		19:15-19:55 😊 ZUMBA FINEST 加藤				18:40-19:10 からだジャンプ 長林			16:25-17:05 😊 ヨガ40 中本
19:15-19:45	😊 パレトン・フロー 森谷						19:45-20:25 😊 ヨガ40 大槻		19:25-20:05 😊 BAILABAILA 新田			
20:00	20:00-20:30 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				20:20-21:00 😊 ステップ40 芳原			17:30クローズ
21:00												
21:00	21:00クローズ		21:00クローズ		20:50-21:50 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