

# スタジオプログラムスケジュール 2024年6月～

時間	月	火	水	木	金	土	日	時間
9:00								9:00
30	9:30~10:30 健康ヨガ 丸井 定員 50名	9:30~10:00 ストレッチ 中橋 定員 50名				9:30~10:30 ハワイアンフラ 三宅 定員 30名	9:30~10:30 ベリーダンス 真柴 定員 25名	30
10:00		10:10~10:55 おためしステップ 中橋 定員 40名	9:45~10:35 背骨コンディショニング 渡辺(美) 定員 50名	10:00~11:00 ファンエアロ 中橋 定員 50名	10:00~11:00 筋コン&ストレッチ 丸井 定員 50名			10:00
30			10:50~11:35 おためしエアロ 渡辺(優) 定員 50名			10:45~11:45 ファンエアロ 上野(浩) 定員 50名	10:45~11:30 レッズ・リーボック スタッフ 定員 40名	30
11:00	10:45~11:30 おためしエアロ 石丸 定員 50名	11:10~12:10 健康ヨガ 岡村 定員 50名		11:15~12:05 シェイプ1 中橋 定員 50名	11:20~12:20 初めて水極拳 木村 定員 50名			11:00
30			11:45~12:35 シェイプ1 渡辺(優) 定員 50名				11:45~12:35 オリジナルダンス 弘田 定員 50名	12:00
12:00	11:45~12:35 シェイプ1 石丸 定員 50名			12:20~13:20 健康ヨガ 中橋 定員 50名	12:30~14:00 水極拳 (扇&剣) 木村 定員 20名	12:05~13:05 成人バレエ 井上(愛) 定員 25名	12:45~13:15 肩腰すっきり 弘田 定員 30名	30
30		12:20~13:35 ジャズ Mufsumi 定員 50名	12:45~13:45 ハワイアンフラ 林 定員 30名			13:20~14:05 レッズ・リーボック スタッフ 定員 40名	13:30~14:15 ラテン みっこ 定員 50名	13:00
13:00	12:45~13:45 ハワイアンフラ タエカ 定員 30名	<b>NEW</b>		13:30~14:30 フィットネスフラ 須藤 定員 35名	14:10~14:55 Zumba みっこ 定員 50名			14:00
30	13:55~14:55 いこいこ体操 丸井 定員 30名	13:45~14:35 HIPHOP 金子 定員 50名	14:00~14:45 レッズ・リーボック 近藤 定員 40名			14:20~15:10 シェイプ1 石丸 定員 50名	14:30~15:30 オリジナルダンス 中橋 定員 50名	30
15:00				14:40~15:40 水極拳(24式) 木村 定員 20名	<b>担当変更</b>			15:00
30	15:05~16:05 氣功 砂川 定員 30名	15:00~16:00 ヨガ 菅原 定員 30名	15:00~16:00 アロマリラックス 土井 定員 30名		15:05~16:05 ピラティス 福村 定員 50名			30
16:00				15:45~16:45 ジュニアダンスA MARI 定員 20名		15:20~16:10 シェイプステップ 石丸 定員 40名	15:40~16:30 シェイプ1 平瀬 定員 50名	16:00
30	16:15~17:15 キッズ空手 上安 定員 30名	16:15~17:15 キッズバレエ 井上(愛) 定員 20名	16:15~17:15 キッズバレエ 井上(愛) 定員 20名		16:15~17:15 キッズ空手 上安 定員 30名			30
17:00				16:50~17:50 ジュニアダンスB Moe 定員 25名		16:30~17:30 ルーシーダットン 田手 定員 50名	16:45~17:30 レッズ・リーボック 平瀬 定員 40名	17:00
30					17:25~18:25 ジュニア空手 上安 定員 30名			30
18:00	17:25~18:25 ジュニア空手 上安 定員 30名	17:20~18:35 ジュニアバレエA 井上(愛) 定員 25名	17:20~18:35 ジュニアバレエB 井上(愛) 定員 25名	17:55~18:55 ジュニアダンススター Moe 定員 25名		17:40~18:40 骨盤ストレッチ 田手 定員 50名		18:00
30								30
19:00		19:00~20:00 水極拳(扇) 木村 定員 20名	19:00~19:50 オリジナルダンス sarino 定員 50名	19:15~20:00 初めてHIPHOP Moe 定員 50名	19:00~19:50 健康ヨガ Azumi 定員 50名			19:00
30	19:20~20:10 HOOP BOON 石丸 定員 14名							30
20:00			20:00~21:00 初めて クラシックバレエ 井上(愛) 定員 28名	20:15~21:00 Zumba みっこ 定員 50名	20:00~20:50 ハイブリッド ボクシング® (ターゲットクラス) Azumi 定員 50名			20:00
30	20:25~21:10 バレトン MaYu 定員 50名	20:10~21:10 初めて水極拳 木村 定員 50名						30
21:00			21:15~22:15 ラテン みっこ 定員 50名	21:15~22:05 バーチャル ボクシング® パーシク 石丸 定員 50名				21:00
30	21:25~22:10 初めてヒップホップ MaYu 定員 50名							30
22:00								22:00
22:30								22:30

## ○スタジオプログラム参加について○

- トレーニングルーム当日券又は回数券が必要です。  
色のついている枠は別途登録が必要となりますので、ご注意ください。
- 室内シューズ・運動に適したウェアを着用のうえご参加下さい。(お飲み物やタオルもご持参下さい)
- プログラム開始時間までにはスタジオにお集まり下さい。(安全管理上、開始後の入場はご遠慮下さい)
- プログラム開始30分前よりジムカウンターにて受付後、整理券を配布致します。
- 都合によりインストラクターの代行やプログラムの変更が生じる場合がございますので、予めご了承下さい。