

《TACサンプラザスポーツスペース》スタジオタイムテーブル 2018.3～

	月		火		水		木		金		土		日	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
10:00	10:00～10:50 太極拳 (24式) 河野	10:00～10:50 親子体操 時田	10:00～10:50 健康ストレッチ 飯塚 定員50名	女性限定 10:00～10:50 ジャズ ベーシック sayaka	10:00～10:50 コンディショ ニング ストレッチ 木村(リ)	10:00～10:50 パワーヨガ 山口 定員25名	10:00～10:50 ヨガ 吉次 定員50名	女性限定 10:00～10:50 ベリーダンス michiko	10:00～10:45 体験してみよう エアロビクス 佐藤	10:00～10:50 ハタヨガ aMy 定員25名	10:00～10:50 ヨガ 藤田 定員50名		10:00～10:10 ラジオ体操 Hiro	女性限定 10:00～10:50 目覚めの 優しいヨガ 伊藤
10:30														
11:00	10:55～11:25 太極拳 (呉式) 河野	女性限定 11:00～11:50 骨盤 ビューティー 時田 定員25名	11:00～11:50 エアロビクス 初級 青木	11:00～11:50 ヨガ 小林(佳) 定員30名	11:00～11:50 エアロビクス 初級 後藤	11:00～11:50 ウェーピング ストレッチ 藤江 定員18名	11:00～11:30 ボディ メイク30 飯盛	オフショ 11:00～12:10 歌声 健康教室 松井(永)	女性限定 10:55～11:55 DANCE & WORKOUT セルツァー	11:00～11:50 リラクセス アロマヨガ 秋月	11:00～11:45 ステップ エクササイズ 佐々木 定員25名		11:00～11:45 Figure 8 Fitness SAYO or Hiro 詳細は指示板 をご覧ください	11:00～11:45 エアロビクス 初級 友添
11:30														
12:00	11:40～12:40 SALSA セルツァー	オフショ 12:00～12:45 BODY COMBAT 45 若林	オフショ 12:00～13:00 バレエ入門 飯塚	12:10～13:00 リラックス ボール & ストレッチ 青木	12:10～12:50 PUNCHI SHAPE 井関	12:00～12:50 ソフトヨガ 小坂	11:40～12:25 ラテンエアロ 飯盛	オフショ 12:20～13:10 ウェーブコン ディショニング ヨガ 藤江 定員18名	【時間変更】 12:05～12:55 ピラティス マリコ 定員29名	【時間変更】 12:00～12:50 健美操 川島	12:00～12:50 ZUMBA 光	11:55～12:55 スタイリッシュ ウォーク 中村	12:15～12:45 ICG 30 Coach By Color Hiro	
12:30														
13:00	12:50～13:50 陰陽ヨガ セルツァー	13:00～13:30 コグニサイズ 若林	13:10～14:00 ピラティス 藤江		13:00～13:50 ボディ アライメント 古田		12:30～14:00 バレエ初級 飯塚	女性限定 13:05～14:05 フラダンス マイル渡辺		13:00～13:50 骨盤 ビューティー 時田	13:00～13:45 BODYPUMP Hiro	13:05～13:55 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 藤江	13:00～14:00 BODYPUMP 後藤	
13:30														
14:00	14:00～14:10 BODYPUMP テクニク Hiro	13:50～14:50 けんこう 井関			14:00～14:50 ボディ アライメント 古田	14:00～15:00 けんこう 西村		14:00～15:00 リトモス 青木		13:55～14:50 けんこう 西村	14:00～14:30 ICG 30 Coach By Color Hiro		14:15～15:15 ふわふわ トランポリン 植田	
14:30	14:15～15:00 BODYPUMP 45 Hiro						14:10～15:10 フラダンス 永井					14:50～15:40 StepShape 藤江 定員25名	15:15～16:15 ふわふわ トランポリン 植田	
15:00		15:00～16:00 のびのび体操 若林	15:00～16:00 キッズバレエ 飯塚									※事前登録制		
15:30	15:15～16:15 ふわふわ トランポリン 植田			15:30～16:30 わんぱく体操 植田		15:30～16:30 わんぱく体操 若林								
16:00		16:00～17:00 わんぱく体操 若林	16:00～17:00 ジュニアバレエ 飯塚		16:30～17:30 avex DM キッズ スターター PSYCO	16:30～17:30 小学生体操 若林	16:10～17:10 キッズ空手 井関			16:00～17:00 ジュニアバレエ 飯塚	16:00～17:00 小学生体操 植田	16:10～17:05 ベリーダンス michiko	16:30～17:30 ヨガ 西山	
16:30	16:15～17:15 ふわふわ トランポリン 植田													
17:00		17:00～18:00 小学生体操 竹田	17:00～18:00 ジュニアバレエ 飯塚							17:00～18:00 ジュニアバレエ 飯塚				
17:30					17:35～18:35 avex DM キッズ ベーシック PSYCO						17:30～18:30 avex DM キッズ スターター KEISUKE			
18:00		18:00～19:00 小学生体操 竹田										18:00～18:45 BODY COMBAT 45 山口	18:00～18:45 BODYPUMP 45 Hiro	
18:30	18:30～19:20 ラテンコア 多田		18:00～19:30 グラッパレエ 飯塚	18:30～19:30 Figure 8 Fitness TAKAKO		18:00～18:30 セルフケアコン ディショニング 佐藤	18:45～19:30 BODYPUMP 45 後藤	18:30～19:20 ピラティス 井手	18:10～19:40 グラッパレエ 飯塚			18:45～20:15 avex DM ティーン スターター KEISUKE	18:30～20:00 自力整体 高橋(三)	
19:00					18:45～20:15 avex DM ティーン ベーシック PSYCO	18:40～19:30 カキラ 柳井								
19:30	19:30～20:30 Figure 8 Fitness しんDo	19:30～20:20 ハタヨガ 高木	19:45～20:30 BODYPUMP 45 後藤	19:40～20:30 サーロス 凜		19:40～20:40 ジャズダンス (バレストレッチ) 大島		19:45～20:30 BODY COMBAT 45 山口	19:30～20:20 気持ちよく 伸ばす ストレッチヨガ 吉用	20:00～20:45 ICG 45 Coach By Color 若川				
20:00														
20:30														
21:00			20:45～21:30 BODY COMBAT 45 山口	20:40～21:40 フラダンス 永井		20:30～21:20 ダンスエアロ 初級 鳥巢	20:50～21:40 コンディショ ニング ストレッチ 大島	20:40～21:10 BUFF-UP 山口		21:00～21:20 VIPR ストレッチ Hiro				
21:30														

フリークラス	新規クラス	変更クラス	初心者歓迎クラス	女性限定	女性限定クラス	ジュニアクラス	暗闇×音楽×照明 暗闇で行う最先端フィットネス 皆さまを非日常へ案内します。 ※Coach By Colorは整理券制 【定員15名】
整 教室開始30分前からフロントで 整理券を配布します	整 教室開始30分前からアスレで 整理券を配布します	専用ツールを使用しますので、 参加者に限り御座います	オフショ 成人有料クラス				

《TACサンプラザスポーツスペース》スタジオタイムテーブル 2018.4～

	月		火		水		木		金		土		日	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
10:00	10:00～10:50 太極拳(24式) 河野	10:00～10:50 親子体操 時田	10:00～10:50 健康ストレッチ 飯塚 定員50名	女性限定 10:00～10:50 ジャズ ベーシック sayaka	10:00～10:50 コンディショ ニング ストレッチ 木村(リ)	10:00～10:50 パワーヨガ 山口 定員25名	10:00～10:50 ヨガ 吉次 定員50名	女性限定 10:00～10:50 ベリーダンス michiko	10:00～10:45 体談してみよう エアロビクス 佐藤	10:00～10:50 ハタヨガ aMy 定員25名	10:00～10:50 ヨガ 藤田 定員50名		10:00～10:10 ラジオ体操 Hiro	女性限定 10:00～10:50 目覚めの 優しいヨガ 伊藤
10:30													10:15～10:45 BUFF - UP Hiro	
11:00	10:55～11:25 太極拳 (具式) 河野	女性限定 11:00～11:50 音登 ピューティー 時田 定員25名	11:00～11:50 エアロビクス 初級 青木	11:00～11:50 ヨガ 小林(佳) 定員30名	【担当変更】 11:00～11:50 エアロビクス 鳥島	11:00～11:50 ウェープリング ストレッチ 藤江 定員18名	11:00～11:30 ボディ メイク30 飯盛	オフショ 11:00～12:10 歌声 健康教室 松井(永)	10:55～11:55 DANCE & WORKOUT セルツァー	女性限定 11:00～11:50 リラクッス アロマヨガ 秋月			11:00～11:45 エアロビクス 初級 友添	
11:30													11:00～12:00 Figure 8 Fitness SAYO at Hiro	
12:00	11:40～12:40 SALSA セルツァー	12:00～12:45 FIGHT DO 45 若林	オフショ 12:00～13:00 バレエ入門 飯塚	12:10～13:00 リラクッス ボール &ストレッチ 青木	12:10～12:50 PUNCHI SHAPE 井関	12:00～12:50 ソフトヨガ 小坂	11:40～12:25 ラテンエアロ 飯盛		【担当変更】 12:05～12:55 ピラティス セルツァー 定員29名	12:00～12:50 健美操 川島	12:00～12:50 ZUMBA 光	11:55～12:55 スタイリッシュ ウォーク 中村	12:15～12:45 ICG 30 Coach By Color Hiro	
12:30							オフショ		【名称変更】 12:20～13:10 ウェーブコン ディショニング 藤江 定員18名					
13:00	12:50～13:50 陰陽ヨガ セルツァー	13:00～13:30 コグニサイズ 若林	13:10～14:00 ピラティス 藤江		13:00～13:50 ボディ アライメント 吉田		12:30～14:00 バレエ初級 飯塚		女性限定 13:05～14:05 フラダンス マイル渡辺	13:00～13:50 骨盤 ピューティー 時田	13:00～13:50 POWER CADIO 45 Hiro	【名称変更】 13:05～13:55 ウェーブプリング ヨガ 藤江 定員19名		
13:30														
14:00	14:00～14:45 RADICAL POWER 45 Hiro	13:50～14:50 けんこう 井関			14:00～14:50 ボディ アライメント 吉田	14:00～15:00 けんこう 西村						14:00～14:30 ICG 30 Coach By Color Hiro		14:15～15:15 ふわふわ トランポリン 植田
14:30							14:10～15:10 フラダンス 永井		14:00～15:00 リトモス 青木	13:55～14:50 けんこう 西村				
15:00											14:50～15:40 StepShape 藤江 定員25名			
15:30	15:15～16:15 ふわふわ トランポリン 植田	15:00～16:00 のびのび体操 若林	15:00～16:00 キッズバレエ 飯塚			15:30～16:30 わんぱく体操 若林				15:00～16:00 キッズバレエ 飯塚	15:00～16:00 のびのび体操 若林		15:15～16:15 ふわふわ トランポリン 植田	
16:00											15:50～16:50 サーロス G-ASUKA	女性限定		
16:30	16:15～17:15 ふわふわ トランポリン 植田	16:00～17:00 わんぱく体操 若林	16:00～17:00 ジュニアバレエ 飯塚		16:30～17:30 小学生徒体操 植田	16:30～17:30 小学生徒体操 若林				16:00～17:00 ジュニアバレエ 飯塚	16:00～17:00 小学生徒体操 植田	16:10～17:05 ベリーダンス michiko	16:30～17:30 ヨガ 西山	
17:00														
17:30		17:00～18:00 小学生徒体操 竹田	17:00～18:00 ジュニアバレエ 飯塚							17:00～18:00 ジュニアバレエ 飯塚	17:30～18:30 avex DM キッズ スターター KEISUKE			
18:00		18:00～19:00 小学生徒体操 竹田			17:35～18:35 avex DM キッズ ベーシック PSYCO									
18:30	18:30～19:20 ラテンコア 多田		18:00～19:30 グランバレエ 飯塚	18:30～19:30 Figure 8 Fitness TAKAKO		18:00～18:30 セルフケアコン ディショニング 佐藤				18:10～19:40 グランバレエ 飯塚		18:00～18:45 FIGHT DO 45 Hiro	18:00～18:45 POWER CADIO 45 Hiro	18:00～18:45 POWER CADIO 45 Hiro
19:00					18:45～20:15 avex DM ティーン ベーシック PSYCO	18:40～19:30 カキラ 柳井					18:45～20:15 avex DM ティーン スターター KEISUKE	19:00～19:30 ICG 30 Coach By Color Hiro	18:30～20:00 自力整体 高橋(三)	19:00～19:45 ICG 45 Coach By Color 千葉
19:30	19:30～20:30 Figure 8 Fitness しんDo	19:30～20:20 ハタヨガ 高木	19:45～20:30 ICG MIX 45 Hiro	19:40～20:30 サーロス 凛										
20:00						19:40～20:40 ジャズダンス (パースストレッチ) 大島								
20:30														
21:00			20:45～ 21:30 FIGHT DO 45 山口	20:40～21:40 フラダンス 永井	20:30～21:20 ダンスエアロ 初級 鳥島	20:50～21:40 コンディショ ニング ストレッチ 大島								
21:30														

整 教室開始30分前からフロントで整理券を配布します	整 教室開始30分前からアスレで整理券を配布します		専用ツールを使用しますので、参加者に限り御座います	オフショ 成人有料クラス			暗闇で行う最先端フィットネス 皆さまを非日常へ案内します。 ※Coach By Colorは整理券制 【定員15名】