

《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 2019.4～

	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 ベースック 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 《担当変更》 10:00~10:50 ベリーダンス 桜井 初美	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 村中
10:30-			整			整			整	整			10:15~10:45 BUFF UP Hiro	
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 鳥巢	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 ポディー メイク30 飯盛	オフショ	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	《NEW》 11:00~11:50 ステップ エクササイズ 楠屋		1:00~12:00 Figure 8 Fitness SAYO	11:00~11:45 エアロビクス 初級 友添
11:30-		整		整		整			11:00~12:10 歌声 健康教室 松井(永)					
12:00-	11:40~12:40 SALSA セルツァー	《担当変更》 12:00~12:45 OXIGENO 45 江口	オフショ	12:00~13:00 リラクッス ボール &ストレッチ 青木	12:00~12:50 PUNCHI SHAPE 岡&影山	12:00~12:50 ソフヨガ 小坂	11:40~12:25 ラテンエアロ 飯盛		12:05~12:55 ピラティス セルツァー	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 ワーク 仲村		
12:30-							オフショ	12:20~13:10 ウェーコン ディショニング 藤江 定員18名					《NEW》 12:15~13:00 UBOUND 45 Hiro	
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 海老澤	13:10~14:00 ピラティス 藤江	《NEW》 13:10~13:50 パンチ&キック 影山	13:00~13:50 ボディー アライメント 2.4週 吉田 1.3.5週 豊島	13:00~13:50 社交ダンス 初心者 山岡	12:30~14:00 バレエ初級 飯塚		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	3:00~13:45 RADICAL POWER 45 Hiro	13:05~13:55 ウェープリング ヨガ 藤江 定員19名		
13:30-								13:15~13:45 機能改善 エクササイズ 藤江						
14:00-	14:00~14:45 RADICAL POWER 45 Hiro	13:50~14:50 けんこう 丹羽		《NEW》 14:00~14:50 カラダシェイプ 時田	14:00~14:50 ボディー アライメント 2.4週 吉田 1.3.5週 豊島	14:00~15:00 けんこう 西村	14:10~15:10 フラダンス 永井		《担当変更》 14:15~14:45 OXIGENO 30 江口	13:55~14:50 けんこう 西村	《NEW》 14:00~14:45 UBOUND 45 Hiro	14:00~16:00 中野元氣アッ プ セミナー 藤江 定員25名	14:15~15:15 ふわふわ トランポリン 影山	
14:30-													15:15~16:15 ふわふわ トランポリン 影山	
15:00-		15:00~16:00 のびのび体操 時田	15:00~16:00 キッズバレエ 飯塚		15:00~16:00 カキラ ごっちゃん				15:00~16:00 キッズバレエ 飯塚	15:00~16:00 のびのび体操 海老澤		14:55~15:55 StepShape 藤江 定員25名	15:15~16:15 ふわふわ トランポリン 影山	
15:30-	15:15~16:15 ふわふわ トランポリン 影山			《担当変更》 15:30~16:30 わんぱく体操 影山		15:30~16:30 わんぱく体操 海老澤						15:55~16:55 会員参加不可		
16:00-	16:15~17:15 ふわふわ トランポリン 影山	16:00~17:00 わんぱく体操 時田	16:00~17:00 ジュニアバレエ 飯塚	《担当変更》 16:30~17:30 小学生体操 影山	16:30~17:30 avex DM キッズ スターター PSYCO	16:30~17:30 小学生体操 海老澤	《担当変更》 16:10~17:10 キッズ空手 星		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 Marie	16:30~17:30 ヨガ 西山	
16:30-														
17:00-		17:00~18:00 小学生体操 海老澤	17:00~18:00 ジュニアバレエ 飯塚				《担当変更》 17:10~18:10 ジュニア空手 星		17:00~18:00 ジュニアバレエ 飯塚					
17:30-	17:30~18:30 護身空手 観己流 影山				17:35~18:35 avex DM キッズ ベースック 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 海老澤	18:00~19:30 グランバレエ 飯塚	18:30~19:30 Figure 8 Fitness HITOMI		18:00~18:30 セルフェアコン ディショニング 佐藤		18:30~19:20 ピラティス 井手	18:10~19:40 グランバレエ 飯塚			8:00~18:45 FIGHT DO 45 Hiro	8:00~18:45 RADICAL POWER 45 Hiro	
18:30-	18:40~19:30 ランテコア 多田				18:45~20:15 avex DM ティーン ベースック 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		18:30~20:00 自力整体 高橋(三)	19:00~19:30 ICG 30 Coach By Color Hiro	
19:00-	19:40~20:40 Figure 8 Fitness TAKAKO	19:30~20:20 ハタヨガ 高木	19:45~20:30 RADICAL POWER 45 Hiro	19:40~20:30 サーロス 凜									19:00~19:30 ICG 30 Coach By Color Hiro	
19:30-														
20:00-								19:30~20:20 気持ちよく 伸ばす ストレッチヨガ 吉用	19:00~19:45 ICG MIX 45 Hiro					
20:30-									20:00~20:45 UBOUND 45 Hiro					
21:00-									20:00~21:00 FIGHT DO 45 Hiro	20:30~21:30 パンチ&キック 影山				
21:30-									21:00~21:45 ICG 45 Hiro					

				女性限定クラス	
	教室開始30分前からフロントで整理券を配布します			成人有料クラス	

暗闇×音楽×照明
暗闇で行う最先端フィットネス
※Coach By Color / UBOUND
【整理券制】