

《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 2018.2～

	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-													10:15~10:45 BUFF-UP 植田		
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 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 リラククス 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		11:00~12:00 Figure & Fitness SAYO w Hiro 井欄は指示板 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	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 リラククス ボール &ストレッチ 青木	12:10~12:50 PUNCHI SHAPE 井関	12:00~12:50 ソフヨガ 小坂	11:40~12:25 ラテンエアロ 飯盛								
12:30-								オフショ 12:20~13:10 ウェーポン デিশヨニング ヨガ 藤江 定員18名							
13:00-		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 ポディー 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 マイレ渡辺						
13:30-	12:50~13:50 陰陽ヨガ セルツァー												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
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 ポディー 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					14:00~14:30 ICG 30 Coach By color Hiro		
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	なかの元気 アップセミナー ※事前登録制	14:15~15:15 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												
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									15:15~16:15 ふわふわ トランポリン 植田
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 小学生体操 植田										
16:30-	16:15~17:15 ふわふわ トランポリン 植田				16:30~17:30 avex DM キッズ スター 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	
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					17:10~18:10 ジュニア空手 井関		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										
18:00-		18:00~19:00 小学生体操 竹田											17:30~18:30 avex DM キッズ スター KEISUKE		
18:30-			18:00~19:30 グランバレエ 飯塚			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 BODY COMBAT 45 Hiro		18:00~18:45 BODYPUMP 45 Hiro
19:00-	18:30~19:20 ラテンコア 多田			18:30~19:30 Figure 8 Fitness TAKAKO	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	18:45~19:30 BODYPUMP 45 後藤	18:30~19:20 ピラティス 井手					19:00~19:30 ICG 30 Coach By Color Hiro	18:30~20:00 自力整体 高橋(三)	19:00~19:30 ICG 30 Coach By Color Hiro
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					女性限定 19:30~20:20 気持ちよく 伸ばす ストレッチヨガ 吉用						
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 Hiro					20:35~21:20 ICG 45 Coach By Color Hiro		
21:30-															

							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】