

# 《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 2018.11～

	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	<b>女性限定</b> 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	<b>女性限定</b> 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	<b>女性限定</b> 10:00~10:50 目覚めの 優しいヨガ 村中
10:30-													10:15~10:45 BUFF-UP Hiro	
11:00-	10:55~11:25 太極拳 (呉式) 河野	<b>女性限定</b> 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 ボディ メイク30 飯盛	<b>オフショ</b> 11:00~12:10 歌声 健康教室 松井(永)	10:55~11:55 DANCE & WORKOUT セルツァー	<b>女性限定</b> 11:00~11:50 リラックス アロマヨガ 秋月			<b>11:00~12:00 Figure 8 Fitness SAPO</b>	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 OXIGENO 45 若林	<b>オフショ</b> 12:00~13:00 パレエ入門 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 ウォーク 仲村	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 パレエ初級 飯塚		13:05~14:05 フラダンス マイル渡辺			13:05~13:55 ウェープリング 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	14:10~14:40 かんたん筋トレ Hiro		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	14:15~14:45 OXIGENO 30 若林	13:55~14:50 けんこう 西村		14:00~16:00 中野元氣アッ プ セミナー 会員参加不可	14:15~15:15 ふわふわ トランポリン 植田	
14:30-														
15:00-		15:00~16:00 のびのび体操 海老澤	15:00~16:00 キッズパレエ 飯塚		15:00~16:00 カキラ ごっちゃん				15:00~16:00 キッズパレエ 飯塚	15:00~16:00 のびのび体操 海老澤			15:15~16:15 ふわふわ トランポリン 植田	
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 海老澤								
16:00-		16:00~17:00 わんぱく体操 海老澤	16:00~17:00 ジュニアパレエ 飯塚		16:30~17:30 小学生体操 植田	16:30~17:30 小学生体操 海老澤		16:10~17:10 キッズ空手 井関	16:00~17:00 ジュニアパレエ 飯塚	16:00~17:00 小学生体操 植田		<b>女性限定</b> 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 海老澤	17:00~18:00 ジュニアパレエ 飯塚					17:10~18:10 ジュニア空手 井関	17:00~18:00 ジュニアパレエ 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 KEISUKE				
18:00-		18:00~19:00 小学生体操 海老澤	18:00~19:30 グランパレエ 飯塚	18:30~19:30 Figure 8 Fitness TAKAKO					18:10~19:40 グランパレエ 飯塚					
18:30-	18:30~19:20 ラテンコア 多田				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			18:30~19:20 ピラティス 井手	18:45~20:15 avex DM ティーン スター KEISUKE				
19:00-														
19:30-	《担当変更》 19:30~20:30 Figure 8 Fitness Megg	19:30~20:20 ハタヨガ 高木	<b>19:45~20:30 RADICAL POWER 45 Hiro</b>	19:40~20:30 サーロ 凜										
20:00-														
20:30-														
21:00-			<b>20:45~ 21:30 FIGHT DO 45 山口</b>	20:40~21:40 フラダンス 永井		20:50~21:40 コンディショ ニング ストレッチ 大島								
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

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
 オフショ 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  
 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】