

《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 2019.1~

	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 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 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	オフショ	10:55~11:55 DANCE & WORKOUT セルツァー	女性限定			11:00~12:00 Figure 8 Fitness	11:00~11:45 エアロビクス 初級 友添	
11:30-		11:00~11:50 骨盤 ビューティー 時田 定員25名						11:00~12:10 歌声 健康教室 松井(永)		11:00~11:50 リラックス アロマヨガ 秋月					
12:00-	11:40~12:40 SALSA セルツァー	12:00~12:45 OXIGENO 45	オフショ	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 岡	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		
12:30-							オフショ	12:20~13:10 ウェーブコン ディショニング 藤江 定員18名					12:15~12:45 ICG 30 Coach By Color Hiro	整	
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		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			13:05~13:55 ウェーブリング 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		13:05~14:05 フラダンス マイル渡辺					
14:00-	14:00~14:45 RADICAL POWER 45 Hiro	13:50~14:50 けんこう 丹羽	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		14:10~15:10 フラダンス 永井	《担当変更》 14:00~15:00 リトモス YASUCO	14:15~14:45 OXIGENO 30	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-											14:50~15:40 StepShape 藤江 定員25名				
15:00-	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 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	15:30~16:30 わんぱく体操 植田	15:30~16:30 わんぱく体操 海老澤			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			15:15~16:15 ふわふわ トランポリン 植田	
15:30-															
16:00-	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 時田	16:00~17:00 ジュニアバレエ 飯塚	16:30~17:30 小学生体操 植田	16:30~17:30 avex DM キッズ スター 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 岡		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-															
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			17:35~18:35 avex DM キッズ ベーシック PSYCO			《担当変更》 17:10~18:10 ジュニア空手 岡		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 KEISUKE			
17:30-															
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												
18:30-	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	18:00~18:30 セルフケアコン 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			18:00~18:45 RADICAL POWER 45 Hiro	18:00~18:45 RADICAL POWER 45 Hiro	
19:00-											18:45~20:15 avex DM ティーン スター KEISUKE		19:00~19:30 ICG 30 Coach By Color Hiro	18:30~20:00 自力整体 高橋(三)	
19:30-	《担当変更》 19:30~20:30 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				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	19:30~20:20 ICG MIX 45 Hiro					
20:00-										19:40~20:40 ジャズダンス (バースストレッチ) 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		20:50~21:40 コンディショ ニング ストレッチ 大島									
21:30-															

整	整			オフショ			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】
教室開始30分前からフロントで 整理券を配布します		教室開始30分前からアスレで 整理券を配布します		成人有料クラス			