

《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 2019.2～

	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 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	10:00～10:45 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
10:30-													10:15～10:45 BUFF - UP Hiro	10:00～10:50 目覚めの 優しいヨガ 村中
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 リラク スボール &ストレッチ 青木	《時間変更》 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 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-							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						
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 ボディー アライ メント 古田	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		女性限定	13:05～13:50 骨盤 ビュー ティー 時田	13:00～13:45 RADICAL POWER 45 PRO	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	13:05～14:05 フラ ダンス マイレ 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 ボディー 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 OXIG ENO 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	《担当変更》 14:15～15:15 ふわ ふわ トラ ンポ リン 影山
14:30-														
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			《担当変更》 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 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 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			《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			女性限定	
16:30-	16:15～17:15 ふわ ふわ トラ ンポ リン 植田			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							16:10～17:05 ペリ ー ダ ンス michiko	16:30～17:30 ヨガ 西山
17:00-		17:00～18:00 小学 生体 操 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 岡	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 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 Finess HITOMI									18:00～18:45 FIGHT DO 45 Hiro	18:00～18:45 RADICAL POWER 45 Hiro
18:30-	18:30～19:20 ラテン コア 多田				18:45～20:15 avex DM ティ ン ベー シック PSYCO	18:40～19:30 カキ ラ 柳井	18:00～18:30 セル フ 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			19:00～19:30 ICG 30 Coach By Color Hiro	19:00～19:30 ICG 30 Coach By Color Hiro
19:00-											18:45～20:15 avex DM ティ ン スター KEISUKE		18:30～20:00 自力 整体 高橋(三)	
19:30-	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	20:00～20:45 ICG 45 Coach By Color Hiro				
20:00-														
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				21:00～21:30 VIBR Workout Hiro	《NEW》 20:30～21:30 パン チ & キ ック 影山			
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	オフショ	成人有料クラス		