

















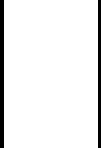





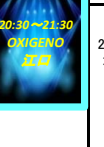

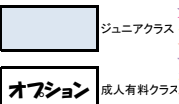



《TACサンプラザスポーツスペース》スタジオタイムテーブル 2020.4～

	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 桜井 初美	10:00～10:45 体験してみよう エアロピクス 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-													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 エアロピクス 初級 青木	11:00～11:50 ヨガ 小林(佳) 定員30名	11:00～11:50 エアロピクス 初級 鳥巢	《NEW》 11:00～11:50 カキラ ザ・スツール ごっちゃん	11:00～11:30 ボディ 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	11:00～11:50 特別レッスン スケジュール に基づく			11:00～11:45 エアロピクス 初級 齋藤 綾子
11:30-														
12:00-	11:40～12:40 SALSA セルツァー	12:00～12:45 バランスコー ディネーション 時田	オフショ 12:00～13:00 飯塚	12:10～13:00 リラククス ポール &ストレッチ 青木	12:00～12:50 PUNCHI SHAPE 影山	12:00～12:50 ソフトヨガ 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		12:00～13:00 護身空手 観已流 影山
12:30-									12:20～13:10 ウェーブコン 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	13:10～13:50 パンチ&キック 影山	《NEW》 13:00～13:50 ボディ アライメント 豊島	13:00～13:50 社交ダンス 初心者 山岡			女性限定 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		13:15～14:00 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					
14:00-	14:00～14:45 RADICAL POWER 45 Hiro	13:50～14:50 けんこう 丹羽	14:05～14:50 ウェーブリン グ ストレッチ 藤江 定員18名	14:10～15:00 カラダシェイ プ 時田	《NEW》 14:00～14:50 バランスコー ディネーション 時田	14:00～15:00 けんこう 西村		《担当変更》 14:00～15:00 リトモス YASUCO		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	14:15～15:15 ふわふわ トランポリン 影山	14:00～15:00 わんぱく体操 海老澤
14:30-								14:10～15:10 フラダンス カラア ヘオ智子				14:55～15:45 StepShape 藤江 定員25名	1期 5/16～ 8/1 2期 9/5～ 11/21 会員参加不可	15:00～16:00 小学生体操 海老澤
15:00-														
15:30-	15:15～16:15 ふわふわ トランポリン 影山	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		15:15～16:15 ふわふわ トランポリン 影山	15:00～16:00 小学生体操 海老澤
16:00-				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							女性限定	
16:30-	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		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		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	《担当変更》 16:30～17:30 ヨガ 滝口
17:00-				16:30～17:30 小学生体操 影山										
17:30-		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					17:10～18:10 ジュニア空手 星		17:00～18:00 ジュニアバレエ 飯塚				
18:00-	17:30～18:30 護身空手 観已流 影山	18:00～19:00 小学生体操 海老澤	18:00～19:30 グランバレエ 飯塚		17:35～18:35 avex DM キッズ ベーシック PSYCO						17:30～18:30 avex DM キッズ スターター KEISUKE			
18:30-						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				
19:00-	18:40～19:30 ラテンコア 多田			18:30～19:30 Figure 8 HITOMI		18:45～20:15 avex DM ティーン ベーシック PSYCO		18:30～19:20 ピラティス 井手		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)		
19:30-	《NEW》 19:40～20:40 ZUMBA GOLD 小坂	19:30～20:20 ハタヨガ 高木							女性限定					
20:00-				19:40～20:30 サーロ ス 凜		19:40～20:40 ジャズダンス (パーストレッチ) 大島	19:40～20:40 ジャズダンス (パーストレッチ) 大島	《担当変更》 19:30～20:15 ICG 30 MIX 山崎	19:30～20:20 気持ちよく 伸ばす ストレッチヨガ 吉用					
20:30-														
21:00-				20:40～21:40 フラダンス カラア ヘオ智子		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

 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

 **女性限定** 女性限定クラス  ジュニアクラス  **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
※Coach By Color / UBOUND
【整理券制】