スタジオタイムテーブル

暗闇レッスン　全て整理券制　Aスタジオ24名　Bスタジオ12名
30分前アスレカウンターにて配布
※10:00～のレッスンのみ20分前にて配布
※一部レッスンはツールの関係で定員が変更になります。

ジュニアクラス

【　予　定　】※急遽変更の可能性があります。　2023.2～

	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-	10:00～10:45 エアロ初中級 小池		10:00～10:45 健康ストレッチ 飯塚	女性限定 10:00～10:45 ジャズ ベーシック sayaka	10:00～10:45 コンディショニング ストレッチ 木村		10:00～10:45 ヨガ 吉次		10:00～10:45 体験してみよう エアロビクス 佐藤		10:00～10:45 ヨガ 藤田		10:00～10:45 腹筋＆ ストレッチ 西村	女性限定 10:00～10:45 目覚めの 優しいヨガ 黒田
11:00-	11:00～11:45 SALSA セルツァー	女性限定 11:00～11:45 骨盤 ビューティー 時田	11:00～11:45 ヨガ 小林（佳）		11:00～11:45 カキラ ザ・スツール ごっちん		11:00～11:30 ボディー メイク30 飯盛		11:00～11:45 DANCE＆ WORKOUT セルツァー	女性限定 11:00～11:45 リラックス アロマヨガ 倉田	11:00～11:45 FIGHT　DO 角谷	ジャパン ハートクラブ 会員参加不可	11:00～11:45 ステップ初級 渡部	
11:30-							11:40～12:25 ラテンエアロ 飯盛							
12:00-	12:00～12:45 陰陽ヨガ セルツァー	12:00～12:45 バランスコー ディネーション 時田	12:00～12:45 エアロ初級 大石	オプション 12:00～13:00 バレエ入門 飯塚	12:00～12:30 PUNCHI SHAPE 影山	11:45～12:30 社交ダンス 初心者 想田	12:35～13:20 太極拳 藤江		12:00～12:45 ピラティス セルツァー		12:00～12:45 ZUMBA 光		12:00～12:45 エアロ初中級 渡部	12:00～13:00 護身空手 観己流 影山
13:00-	13:00～13:45 空手型 エクササイズ 影山	13:00～13:30 コグニサイズ 石塚	13:00～13:45 STEP SHAPE 藤江	13:15～14:00 パンチ＆キック 影山	13:00～13:45 ボディー アライメント 豊島		13:30～14:00 機能改善 エクササイズ 藤江		13:00～13:45 骨盤 ビューティー 時田		13:00～13:45 サーキット 飯盛	13:15～14:00 太極拳 藤江	《変更》 13:00～13:45 UBOUND 45 是枝	
13:30-														
14:00-	14:00～14:30 STEP 大石		14:00～14:45 リズムシェイプ 時田	14:10～14:55 ウェーブリング ストレッチ 藤江	14:00～14:45 バランスコー ディネーション 時田	14:00～14:45 けんこう 西村	女性限定 14:10～14:55 フラダンス カ・ラア　ヘオ智子		14:00～14:45 けんこう 西村		14:00～14:45 ラテンエアロ 飯盛	14:15～16:00 中野元気アップ セミナー	14:15～15:15 ふわふわ トランポリン 太田	14:00～15:00 わんぱく体操 影山
14:30-														
15:00-			15:00～16:00 キッズバレエ 飯塚		15:00～15:45 骨盤 ビューティー 時田				15:00～16:00 キッズバレエ 飯塚	15:00～16:00 のびのび体操 時田				15:00～16:00 小学生体操 影山
15:30-	15:15～16:15 ふわふわ トランポリン 影山			15:30～16:30 わんぱく体操 太田		15:30～16:30 わんぱく体操 太田		15:30～16:15 ヨガ ヒロコ				会員参加不可	15:15～16:15 ふわふわ トランポリン 太田	
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				16:10～17:10 キッズ空手 木村		16:00～17:00 ジュニアバレエ 飯塚	16:00～17:00 小学生体操 安田	16:00～16:45 ヨガ （担当別紙参照）			
16:30-	16:15～17:15 ふわふわ トランポリン 影山			16:30～17:30 小学生体操 太田	16:30～17:30 avex DM キッズ スターター PSYCO	16:30～17:30 小学生体操 太田							16:30～17:15 ヨガ 滝口	
17:00-		17:00～18:00 小学生体操 石塚	17:00～18:00 ジュニアバレエ 飯塚				17:10～18:10 ジュニア空手 木村		17:00～18:00 ジュニアバレエ 飯塚					
17:30-	17:30～18:30 護身空手 観己流 影山			17:30～18:30 アクロバット 太田	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				
18:00-			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		女性限定	18:10～19:40 グランバレエ 飯塚		18:00～18:45 ZUMBA 45 小坂		18:00～18:45 RADICAL POWER 45 風人	
18:30-	18:45～19:30 MEGADANZ 45 YU-RI						18:30～19:15 UBOUND 45 高橋	18:30～19:15 気持ちよく 伸ばす ストレッチヨガ 吉用						
19:00-					18:45～20:15 avex DM ティーン ベーシック PSYCO	18:40～19:25 カキラ すず				18:45～20:15 avex DM ティーン スターター KEiSUKE	《変更》 19:00～19:45 UBOUND 45 是枝		19:00～19:45 X55 45 風人	
19:30-														
20:00-	19:40～20:25 ZUMBA GOLD 小坂		19:45～20:30 X55 45 Uma	19:40～20:25 サーロス 凛		19:40～20:25 ジャズダンス （バーストレッチ） 椎名	19:30～20:15 FIGHT　DO 45 高橋							
20:30-					20:30～21:15 週替わり RADICAL レッスン （別紙参照）									
21:00-			20:45～21:30 UBOUND 45 Uma			20:40～21:25 コンディショ ニング ストレッチ 椎名								
21:30-														