

# 【2019年2月～】プログラム スケジュール

	火曜日		水曜日		木曜日			金曜日			土曜日		日曜日	
	スタジオ	ファンクショナル	スタジオ	ファンクショナル	スタジオ	ファンクショナル	ボルダリング	スタジオ	ファンクショナル	ボルダリング	スタジオ	ファンクショナル	スタジオ	ファンクショナル
8:30														
9:00														
9:30														
10:00														
10:30	10:15-11:15 リフレッシュヨガ 60 大原 愛沙	10:30~11:00 背筋ピン	10:15-11:00 初級エアロ 45 西村 幸江	10:30~11:00 背筋ピン	10:15-11:00 シェイプアップヨガ 45 澤田 美穂	10:30~11:00 背筋ピン		10:15-11:15 からだパー 60 高橋 カオリ	10:30~11:00 背筋ピン		10:15-11:00 代謝アップヨガ 45 石崎 昌子	10:30~11:00 背筋ピン	10:15-11:00 デトックスヨガ 45 大塚 朝美	10:30~11:00 背筋ピン
11:00			11:15-12:00 パレオン 45 西村 幸江		11:30-12:15 コアコンディショニング 45 澤田 美穂		11:30-12:00 からだパー 山田 未帆				11:20-12:20 お腹すっきりヨガ 60 飛澤 理恵		11:20-12:05 ヨガティス 45 大塚 朝美	
11:30			12:20-13:05 初級ステップ 45 西村 幸江		12:45-13:45 骨盤調整ヨガ 60 荒澤 理恵		12:20-13:05 ボディコンバット 45 山田 未帆				12:45-13:30 リラックスヨガ 45 飛澤 理恵		12:30-13:30 ボディコンバット 60 大塚 丈也	
12:00	11:45-12:30 ヒーリングヨガ 45 大原 愛沙		13:25-14:10 ボディハンブ 45 大塚 丈也				13:25-14:10 トータルボディケア 45 スタッフ				13:50-14:30 お腹シェイプ40 スタッフ		13:50-14:35 ボディハンブ 45 内田 敬夫	
12:30			14:30-15:00 アロマリラックス 45 大塚 丈也				14:30-15:00 ヨガ 45 大塚 丈也							
13:00	13:00-14:00 パワーヨガ(初級) 60 三浦 佑介	13:30~13:50 TRXコアシェイプ												
13:30														
14:00	14:20-14:50 ストレッチ スタッフ													
14:30														
15:00														
15:30														
16:00														
16:30	16:30-17:30 HIP HOP Jr.ダンス (小学生) MARIN		16:30-17:30 Jr.体育教室 (小学生) 大塚 丈也		16:45-17:45 HIP HOP Jr.ダンス (小学生) KARIN									
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
19:00	18:50-19:35 姿勢改善ヨガ 45 高橋 カオリ	19:15~19:35 TRXボディシェイプ	19:00-20:00 ボディバランス 60 山田 未帆	19:15~19:35 筋膜リリース	18:50-19:50 リンパヨガ 60 三浦 佑介	19:15~19:35 ヒップアップシェイプ		19:00-19:45 ボディコンバット 45 大塚 丈也	19:15~19:45 背筋ピン		18:20-19:20 ボディアタック 60 三浦 佑介			
19:30														
20:00	19:55-20:55 脂肪燃焼ヨガ 60 高橋 カオリ	20:10~20:30 TRX下半身シェイプ	20:15-21:00 ボディコンバット 45 山田 未帆	20:10~20:40 背筋ピン	20:10-20:55 フローヨガ 45 三浦 佑介	20:10~20:30 サーキットボディシェイプ	19:45~20:15 ボルダリング スタッフ	20:00-21:00 ボディハンブ 60 内田 敬夫	20:10~20:30 TRXコアシェイプ					
20:30														
21:00	21:15-22:00 アロマリラックスヨガ 45 高橋 カオリ		21:15-21:45 ボディステップ30 大塚 丈也 ※アスレチック											
21:30														
22:00														
22:30														

★フリー利用★

★フリー利用★

●1日, 15日  
→パワー  
●8日, 22日  
→コア