

2022年6月～プログラムスケジュール

月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
10:00	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	10:00	
	10:15~11:00 フットセラピー 永松	10:15~11:00 ハタヨーガ maya	10:15~11:00 バレトン 永松	10:10~10:40 ユニバーサルヨガアース 稲富	10:15~11:00 癒し&リラックス 本村						
11:00	11:15~11:45 グループファイト 今泉	11:15~12:00 グループセンチター 山中	11:15~12:00 太極拳 大塚	11:15~11:45 グループファイト 今泉	11:15~12:00 ローインパクト 本村			11:00~11:45 グループセンチター 山中		11:00	
12:00	12:00~12:45 ハタヨーガ 重松	12:15~12:35 ABMASTER	12:15~12:45 アロマストレッチ	12:00~12:30 筋コン&ストレッチ プリソワ	12:15~13:00 メガダンス 稲富			12:15~13:00 フリースタイルダンス 山中		12:00	
13:00	13:00~13:30 ラディカルパワー 徳重	12:55~13:15 ARMMASTER	13:00~13:20 ABMASTER	12:45~13:30 かんたんエアロ プリソワ	13:15~14:00 グループファイト 服部			13:30~13:50 HIPMASTER		13:00	
14:00	13:45~14:30 ストリートダンス 森田	13:30~14:15 グループファイト 徳重	13:40~14:25 ZUMBA 泉	13:45~14:15 ユーバウンド 徳重	14:15~15:00 リトモス 小川			14:15~14:45 ラディカルパワー		14:00	
15:00	14:45~15:30 リトモス 小川	14:30~15:15 癒し&リラックス 本村	14:45~15:15 ユーバウンド 泉	14:30~14:50 HIPMASTER	15:15~16:00 ハタヨーガ maya			15:15~16:00 リトモス Hinata		15:00	
	15:45~16:05 ARMMASTER							16:15~16:45 グループセンチター 小川		16:00	
16:00			16:30~18:00 キッズ体操教室							16:00	
17:00				17:30~18:15 キッズHIPHOP				17:00~17:45 グループファイト 徳重		17:00	
18:00	18:40~19:00 HIPMASTER	18:45~19:05 ABMASTER	18:30~19:15 ハタヨーガ maya	18:40~19:25 アクティブヨーガ 徳重						18:00	
19:00	19:15~20:00 ピラティス 山中	19:30~20:15 グループファイト 高木	19:30~20:00 ユーバウンド 徳重	19:40~20:00 ARMMASTER	19:00~19:30 ラディカルパワー 高木			19:30 トレーニング終了時間 20:00 営業終了時間		19:00	
20:00	20:15~21:00 ZUMBA 泉	20:30~21:00 ラディカルパワー 高木	20:15~21:00 リトモス Hinata	20:15~21:00 グループファイト 服部	19:45~20:15 グループファイト 高木			20:30 トレーニング終了時間 21:00 営業終了時間		20:00	
21:00	21:15~21:45 ユーバウンド 泉	21:15~22:00 メガダンス 稲富	21:15~22:00 グループファイト 徳重	21:15~22:00 ZUMBA 稲富	・スタジオプログラムは定員 35名 です。 スタジオプログラムはWeb予約が可能です。 予約されていない方は、プログラム開始 30分前 に カウンターにてお名前の記入をお願いします。 皆様のご理解、ご協力をお願い申し上げます。						21:00
22:00	22:30 トレーニング終了時間/23:00 営業終了時間										22:00