

2018.8～ スタジオタイムスケジュール

	MON	THU	WED	THU	FRI	SAT
10:00	【バレトン45】 (45min) Kumiko	※この時間帯は有料プログラムですので一般の会員のスタジオ利用はできません。	10:30～	10:30～	10:30～	
11:00			【ZUMBA】 (45min) Yuna	【Shape Up Lesson】 (55min) SU-JI		
12:00			【Shape Up Lesson】 (60min) SU-JI	【バレトン45】 (45min) Kumiko		
13:00						
14:00						
15:00						
16:00		kids multi sportsclass 低中学年クラス				
17:00			kids multi sportsclass 低中学年クラス			
18:00		kids multi sportsclass 高学年クラス			kids multi sportsclass 高学年クラス	
19:00						
19:30～	19:30～	19:30～	19:30～	19:30～ New!!		
20:00	【フィーリングRUN】 (45min) Takahiro	【ピラティス with パワーリング】 (45min) Seiko	【DOJO必修メニュー】 (55min) SU-JI	【ZUMBA】 (45min) Ayumi	【ミニバサークル】 ※20:00 赤江小体育館集合！楽しくミニバレーして汗を流しましょう！ (参加料1回100円)	
21:00	【マーシャルパーニング】 (45min) Takahiro	【初級エアロ45】 (45min) koutaro	【フォームローラー】 (45min) SU-JI	【マーシャルパーニング】 (45min) Tomoyuki		
22:00						
23:00						