

2019年G・W スタジオプログラム



	4月29日(月) ※昭和の日			4月30日(火) ※祝日			5月1日(水) ※即位の日			5月2日(木) ※祝日			5月3日(金) 休館日	5月6日(月) ※振替休日		
	1st スタジオ	Hotスタジオ	溶岩スタジオ	1st スタジオ	Hotスタジオ	溶岩スタジオ	1st スタジオ	Hotスタジオ	溶岩スタジオ	1st スタジオ	Hotスタジオ	溶岩スタジオ		1st スタジオ	Hotスタジオ	溶岩スタジオ
1000	LES Mills 10:30 11:30 BODYPUMP45 リラクソコガ 60 野塚和輝			★イベント★ 10:30 11:30 ホーカリズム パーカメットヨガ 60 脚本洗香代			★イベント★ 10:30 11:15 ベーシックステップ 45 柳山 結花 ★イベント★ 11:30 12:30 ベリダンズ 60 平山 美代子			★イベント★ 10:30 11:30 フロ-ヨガ 60 SAGRi 10:45 12:00 ベーシックヨガ 60 TOMOKO				LES Mills 10:30 11:30 BODYATTACK 60 フロ-ヨガ 60 吉田 永司		
1100	10:45 11:35 骨盤矯正ヨガ 50 中平 由佳			10:45 12:15 MYA 10:45 11:35 ヒーリングヨガ 50 矢野 美穂			10:45 12:00 ヴィンヤサヨガ 75 MYA			10:45 11:45 骨盤矯正ヨガ 50 中平 由佳 ※フェイスタオル持参				10:45 11:45 フロ-ヨガ 60 YOKO 10:45 11:45 ヒーリングヨガ 50 矢野 美穂		
1200	11:45 12:45 姿勢&機能改善 エクササイズ60 井上 洋			11:45 12:45 BODYBALANCE 60 小林 美和			12:30 13:30 LES Mills 12:45 13:30 BODYPUMP 45 リラクソコガ 60 小林 美和			11:45 12:45 フラダンス 60 MYA 11:45 12:45 姿勢&機能改善 エクササイズ60 井上 洋				11:45 12:45 姿勢&機能改善 エクササイズ60 井上 洋		
1300	12:30 13:30 ベーシックヨガ 60 YOKO			12:30 13:30 ヒーリングヨガ 50 YOKO			12:45 13:30 LES Mills 12:45 13:30 BODYATTACK 45 小林 美和			12:45 13:30 ベーシックヨガ 60 TOMOKO				12:30 13:20 LES Mills 13:00 14:00 ベーシックヨガ 50 佐藤 崇		
1300	13:00 14:00 オリジナルエアロ 60 初中 絵子 守屋 貴樹			13:00 14:00 オリジナルエアロ 60 鈴木 友真			13:00 14:00 リラクソコガ 60 YOKO			13:00 14:00 LES Mills 13:45 14:30 BODYCOMBAT 45 吉田 永司				13:00 14:00 LES Mills 13:00 14:00 ベーシックヨガ 60 BODYSTEP45 60 (マクニツ15) 木村 真玉 沢子 奥山 好子		
1400	14:15 15:00 ステップ中級 45 守屋 貴樹			14:15 15:15 リットモ 60 堀 成伸			14:45 15:35 LES Mills 14:45 15:45 BODYATTACK 60 吉田 永司			14:15 15:00 ZUMBA 45 uncarty 14:30 15:30 ベーシックヨガ 60 Keiko				14:15 15:00 LES Mills 14:15 15:00 SHBAM 45 奥山 好子		
1500	14:30 15:30 マーシャル 60 庄司 結美			14:45 15:35 ヒーリングヨガ 50 中平 由佳			14:45 15:45 マーシャル 60 庄司 結美			14:45 15:35 ベーシックヨガ 50 中平 由佳				14:30 15:30 LES Mills 14:30 15:30 フロ-ヨガ 60 骨盤矯正ヨガ 50 佐藤 崇		
1500	15:15 16:15 BODYJAM 60 RIKI			15:30 16:30 LES Mills 15:30 16:30 BODYCOMBAT 45 YUMI			16:00 17:00 フロ-ヨガ 60 新藤 リリス 吉田 永司			15:15 16:15 ★イベント★ ベーリダンズ 60 平山 美代子				15:15 16:00 LES Mills 15:15 16:00 BODYBALANCE 45(IST) 奥山 好子		
1600	16:15 17:05 骨盤矯正ヨガ 50 中平 由佳 ※フェイスタオル持参			16:15 17:05 骨盤矯正ヨガ 50 中平 由佳			16:15 17:00 フロ-ヨガ 60 中平 由佳			16:30 17:30 フロ-ヨガ 60 TOMOKO				16:00 17:00 ★イベント★ メガダンス 60 鈴木 友真 鈴木 友真		
1700	16:30 17:30 ヴィンヤサ フロ-ヨガ 60 鈴木 友真			16:45 17:45 リラクソコガ 60 佐藤 崇			16:30 17:25 ヒーリングヨガ 50 佐藤 崇			16:45 17:35 骨盤リリス 45 吉田 永司				16:45 17:35 LES Mills 16:45 17:15 リラクソコガ 60 SAE		
1700	16:45 17:45 リラクソコガ 60 佐藤 崇			16:45 17:30 ホールストレッチ 45 中平 由佳			16:45 17:45 フロ-ヨガ 60 庄司 結美			17:30 18:30 リラクソコガ 60 日暮あずさ				16:45 17:35 LES Mills 16:45 17:15 リラクソコガ 50 Keiko		
1800														17:30 18:15 ホールストレッチ 45 鈴木 友真		
1900																

5月3日(金) 休館日・4日(土)・5日(日) は通常スケジュールとなります。