

平成24年 1月～ スタジオ プログラム

	月	火	木	金	土	日	
							10:00
11:00	かんたんエアロ 10:30～11:25 今井	エアロステップ③ 10:30～11:15 RUMI 骨盤体操 11:20～11:35	スタイルアップヨガ 10:30～11:25 保坂	ヨガ 10:30～11:30 稲垣	スタイルアップヨガ 10:30～11:30 土本	はじめての フラダンス① 10:40～11:10 太田	11:00
12:00	エアロステップ② 11:35～12:25 重光	脂肪カットエアロ 11:45～12:30 外山	気分爽快エアロ 11:35～12:30 早川	かんたんエアロ 11:40～12:30 濱本	かんたんエアロ 11:45～12:30 多和田	フラダンス② 11:10～11:40	12:00
13:00							13:00
14:00	ヨガ 14:00～15:00 伊藤	やさしいエアロ 14:30～15:05 多和田	かんたんエアロ 13:30～14:30 水野	スタイルアップヨガ 14:00～15:00 保坂	気分爽快エアロ 14:00～15:00 重光	バラエティエアロ 14:00～15:00 お楽しみ	14:00
15:00							15:00
18:00							18:00
19:00	気分爽快エアロ 18:40～19:25 大城	脂肪カットエアロ 18:40～19:30 保坂	脂肪カットエアロ 18:30～19:20 多和田	簡単ピラティス 18:30～19:25 栗栖			19:00
20:00	ヨガ 19:35～20:35 稲垣	パワーヨガ 20:00～21:00 土本	NEW ダンスエクササイズ 19:30～20:25 中村	かんたんエアロ 19:35～20:20 栗栖			20:00
21:00	ステップ30 20:45～21:15 稲垣		ヨガ整体 20:35～21:35 林	上級エアロ 20:30～21:15 加納			21:00

◆スタジオプログラムを受講される皆様へ◆

- ・受講される方は、フロントにて「受講カード」をお受け取り下さい。
- ・「受講カード」のない方、及び定員の場合は、受講する事が出来ませんのでご了承下さい。
- ・「受講カード」はレッスン開始の1時間前より、フロントにて配布致します。
- ・開始時刻前までに入室をして下さい。(前のレッスンの清掃が済み次第お入り下さい)
- ・開始10分後の入室は危険を伴いますので、ご遠慮頂きます様ご協力お願いします。
- ・香水などをつけての参加はご遠慮下さい。

マーク説明 :



NEWレッスン



レッスン時間を変更しました