

# 1月スタジオスケジュール

整理券の発生するレッスンのみ人数表記を入れております。

時間	レッスン時間() / 定員数			レッスン時間() / 定員数			レッスン時間() / 定員数			レッスン時間() / 定員数			レッスン時間() / 定員数			レッスン時間() / 定員数			時間		
	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)														
時間	スタジオA	スタジオB	ヴァレオルーム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオルーム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオルーム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオルーム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオルーム	スタジオA	スタジオB	ヴァレオルーム			
9:25																			9:25		
10:00	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	10:00		
30	10:00~(45)/30 ハワイアンフラ 初級 naoko	10:00~(45) 腰痛改善 プログラム	10:00~(45)/31 ビギナーエアロ 保積	10:00~(45)/30 やさしいヨガ 佐相	10:00~(45)/31 やさしいエアロ 保積	10:00~(45)/38 おはようストレッチ	10:00~(25) 体引きあがるストレッチ	10:00~(60)/38 フラ基礎&ハワイ アプサラ(初級)	10:00~(30) おはようストレッチ	10:00~(45)/33 バレトン入門 Junko	10:00~(20) 腰痛改善マッサージ	10:00~(30) おはようストレッチ	10:00~(45)/30 オキシジェン nagisa	10:00~(30) 美脚ヨガ	10:00~(45)/33 おはようストレッチ	10:00~(15) おはようストレッチ	10:00~(45)/33 フィジカルトレーニング ユジナ	10:00~(45) 映像	10:00~(15) おはようストレッチ	10:00	
11:00	常時参加可能 お気軽にご参加ください	11:05~(45) ポルド・ブラ Junko	11:00~(20) からだが硬い人のヨガ	常時参加可能 お気軽にご参加ください	11:05~(45) やさしいピラティス ユジナ	11:05~(45) 保積	11:05~(45) 腰痛改善 プログラム	11:05~(45) やさしいエアロ 野中	11:05~(45) 腰回りストレッチ	11:00~(45) MEGA DANZ 今井	11:00~(45) 自律神経を整えるヨガ	11:05~(45) ハワイアンフラ (初~中級) naoko	11:00~(40) スタイルアップヨガ	11:05~(45) ハワイアンフラ (初~中級) naoko	11:00~(45) 腰痛改善マッサージ	11:05~(45) ヨガ	常時参加可能 お気軽にご参加ください	11:05~(45) MEGA DANZ ユジナ	11:05~(45) フィットネスフラ (ベーシック編)	11:00	
12:00	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	12:00			
30	12:10~(45)/31 ビギナーエアロ 新井	12:00~(30) 腰回りストレッチ																	30		
13:00	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	13:00			
30	13:15~(45) オキシジェン 新井	13:20~(15) 呼吸を深めるピラティス	13:15~(45) やさしい筋トレ 菅原	13:25~(40) 腰痛改善 プログラム	13:25~(40) やさしいピラティス 木村	13:20~(45) スタイルアップヨガ	13:20~(45) 腰痛改善 プログラム	13:20~(45) ヨガ	13:20~(45) スタイルアップヨガ	13:25~(25) 腰痛改善マッサージ	13:25~(30) 腰回りストレッチ	13:15~(45) フィジカルトレーニング 菅原	13:15~(45) 腰痛改善マッサージ	13:15~(45) 腰痛改善マッサージ	13:15~(45) 腰痛改善マッサージ	13:15~(45) 腰痛改善マッサージ	13:15~(45) 腰痛改善マッサージ	13:15~(45) 腰痛改善マッサージ	30		
14:00	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	14:00			
30	14:20~(45)/31 自律神経を整えるヨガ 塚本	14:20~(45) やさしいエアロ 佐相	14:00~(45) やさしいヨガ 菅原	14:10~(30) 美尻エクササイズ	14:10~(45) やさしいエアロ 木村	14:10~(20) からだが硬い人のヨガ	14:10~(20) リフレッシュヨガ	14:10~(45) 太極拳 徳江	14:10~(45) スタイルアップヨガ	14:20~(45) バレトン 保木本	14:10~(30) 美脚ヨガ	14:20~(45) バレトン 根岸	14:20~(45) スタイルアップヨガ	14:20~(45) スタイルアップヨガ	14:20~(45) スタイルアップヨガ	14:20~(45) スタイルアップヨガ	14:20~(45) スタイルアップヨガ	14:20~(45) スタイルアップヨガ	30		
15:00																		15:00			
30	15:00~(35) 15:25~(45) ポルド・ブラ 新井	15:05~(45) やさしいバレトン 保木本	15:00~(30) 美脚ヨガ	15:20~(30) リカバリーEX	15:00~(45) 腰痛改善 プログラム	15:20~(30) やさしいピラティス 永塚	15:00~(45) 腰痛改善 プログラム	15:10~(45)/33 やさしいピラティス 永塚	15:00~(30) 腰回りストレッチ	15:00~(45) らくらくエアロ 塚本	15:00~(40) スタイルアップヨガ	15:00~(30) リカバリーEX	15:00~(30) リカバリーEX	15:45~(45) ケアストレッチ 菅原	15:45~(45) 腰痛改善 プログラム	15:45~(45) 腰痛改善 プログラム	15:45~(45) 腰痛改善 プログラム	15:45~(45) 腰痛改善 プログラム	16:00		
16:00	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	16:00			
30	16:10~16:40 やさしいヨガ 丸山	16:30~(45) 腰回りストレッチ	16:10~16:40 ビギナーエアロ 武田	16:10~16:40 腰回りストレッチ	16:10~16:40 隔週レッスン 田島	16:10~16:40 腰回りストレッチ	16:10~16:40 FIGHT DO 45 森田	16:10~16:40 腰回りストレッチ	16:10~16:40 腰痛改善 プログラム	16:10~16:40 ケアストレッチ 菅原	16:10~16:40 映像	16:10~16:40 ラテンエアロ 木村	16:10~16:40 映像	16:10~16:40 映像	16:40~(35) 17:25~(20) からだが硬い人のヨガ	16:40~(35) 17:25~(20) からだが硬い人のヨガ	16:40~(35) 17:25~(20) からだが硬い人のヨガ	16:40~(35) 17:25~(20) からだが硬い人のヨガ	16:40~(35) 17:25~(20) からだが硬い人のヨガ	17:00	
17:00																		30			
30																			30		
18:00	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	18:00			
30	18:15~(30) 美尻エクササイズ	18:45~(45) 映像	18:55~(30)/31 はじめエアロ:堤	18:05~(15) 腰痛改善 エクササイズ Sintex@Tone	18:45~(45) 腰痛改善 エクササイズ Sintex@Tone	18:45~(15) 呼吸を深めるピラティス 映像	18:45~(45) ハワイアンフラ (初~中級) naoko	18:45~(45) 腰痛改善 エクササイズ naoko	18:40~(20) 腰痛改善 エクササイズ naoko	18:10~(45) MEGA DANZ 今井	18:05~(30) 美尻エクササイズ	18:05~(45) 自律神経を整えるヨガ	18:05~(45) 美脚ヨガ	18:05~(45) コアトレーニング&ストレッチ 木村	18:05~(45) 腰痛改善マッサージ	18:35~(15) 呼吸を深めるピラティス 映像	18:00~(30) 美脚ヨガ	18:00~(30) 美脚ヨガ	18:00~(30) 美脚ヨガ	18:00~(30) 美脚ヨガ	19:00
19:00	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	★ 映像	19:00			
30	19:00~(45) FIGHT DO 45 nagisa	19:45~(45) モビリティエクササイズ ユジナ	19:45~(45) 腰痛改善 プログラム	19:45~(45) 常時参加可能 お気軽にご参加ください	19:45~(45) 腰痛改善 プログラム	19:45~(45) 腰痛改善 プログラム	19:45~(45) 太極拳 徳江	19:50~(45) 腰痛改善 マッサージ	19:30~(20) 腰痛改善 マッサージ	19:15~(45)/31 オキシジェン/森田	19:00~(45) アンチ・エイジングヨガ	19:00~(45) フィットネスフラ (ベーシック編)	19:00~(45) 腰痛改善マッサージ	19:00~(45) 腰痛改善マッサージ	19:00~(25) 体引きあがるストレッチ	19:00~(25) 体引きあがるストレッチ	19:00~(25) 体引きあがるストレッチ	19:00~(25) 体引きあがるストレッチ	19:00~(25) 体引きあがるストレッチ	19:00	
20:00	常時参加可能 お気軽にご参加ください	19:45~(45) モビリティエクササイズ ユジナ	20:00~(20) 呼吸を深めるピラティス 映像	20:00~(45) 常時参加可能 お気軽にご参加ください	20:00~(45) 腰痛改善 プログラム	20:00~(45) 常時参加可能 お気軽にご参加ください	20:00~(45) 太極拳 徳江	20:05~(35) 腰痛改善 マッサージ	20:20~(45) ポディメンテEX 菅原	20:35~(15) 腰痛改善 マッサージ	20:00~(45)/31 はじめhiphop asami	20:10~(40) スタイルアップヨガ	20:10~(40) スタイルアップヨガ	20:10~(40) スタイルアップヨガ	20:10~(40) スタイルアップヨガ	20:10~(40) スタイルアップヨガ	20:10~(40) スタイルアップヨガ	20:00			
30	20:45~(45) コアトレーニング&ストレッチ 野中	21:00~(16) 腰痛改善ストレッチ																30			
21:00																		21:00			
30																			30		
22:00	フィットネスエリア終了時間【22:00】																				