



# STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

本八幡千葉

2019年8月~

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
7:00	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	
	第2月曜 休館日							
8:00								8:00
9:00			パレエ初級 9:00~9:45 本多 亜紀子					9:00
10:00	ビギナーステップ 10:00~10:50 中野 智恵	ZUMBA 10:00~10:50 藤沼 美和	パレエ応用(中級) 9:50~10:50 本多 亜紀子	太極舞 9:30~10:20 除村 元子	ボディメンテナンス 10:00~10:50 池谷 可織	ピラティス 9:00~9:50 角田 和恵	ヨガ 9:00~10:00 木村 まり子	10:00
11:00	オリジナルステップ 中級 11:00~12:00 中野 智恵	オリジナルステップ 初中級 11:00~11:50 萬代 昌弘	11:00~12:00 ヨガ KAHORI	ZUMBA 10:30~11:20 千葉 英子	カーディオフィットネス キックボクシング 11:00~11:50 沙弥子	ヨガ 11:00~12:00 Asha	ピラティス 10:10~10:55 木村 まり子	11:00
12:00	ロックダンス初級 12:10~13:10 澤本 貴史	ファットバーン 12:00~12:30 萬代 昌弘	エアロシェイプ 12:15~13:15 KAHORI	ヒップホップ 12:30~13:45 MEI	Salsation 12:00~13:00 池谷 可織	カーディオフィットネス キックボクシング 12:10~13:10 KUMI	ZUMBA 12:00~12:50 遠藤 靖雄	12:00
13:00	ビギナーエアロ &シェイプ 13:20~14:20 飯山 律子	Salsation 12:35~13:35 Maria			ピラティス 13:10~14:10 SATOKA	ヒップホップ初級 13:20~14:10 りんりん	ステップシェイプ② 13:00~14:00 遠藤 靖雄	13:00
14:00	ビギナーエアロ &シェイプ 13:20~14:20 飯山 律子	ラテンエアロ 13:45~14:30 遠藤 靖雄		パレエ・バー 14:00~15:00 佳澤 晓希 (みよ あゆか)	ヨガ 14:20~15:20 SATOKA		ヒップホップ &ストリートダンス 14:10~15:25 MAYUKO	14:00
15:00	パレエ・バー 14:30~15:30 佳澤 晓希 (みよ あゆか)	ビギナーステップ 14:40~15:10 遠藤 靖雄		パレエ・センター 15:10~16:10 佳澤 晓希 (みよ あゆか)	有料スクール	レギュラーステップ 15:00~16:00 萬代 昌弘	GGXストレッチボール 15:35~15:55	15:00
16:00	パレエ・センター 15:40~16:40 佳澤 晓希 (みよ あゆか)			有料レッスン	キッズ 有料スクール	パワーヨガ 16:15~17:15 SATOKA		16:00
17:00				パレエ 16:20~17:20 佳澤 晓希 (みよ あゆか) 1,080円	マリーンズ ダンスアカデミー			17:00
18:00		GGXシェイプダンス 18:30~19:00 宮城			15:45~16:45 17:00~18:00 18:15~19:30			18:00
19:00	ビギナーエアロ 19:00~19:30 廣瀬 亜須可	リズムキック ボクシングEX 19:10~20:10 高野 蘭美	シェイプボクシング 19:00~19:45 草野 宏美	ヨガ 19:00~20:00 木村 まり子				19:00
20:00	レギュラーエアロ 中級 19:40~20:40 廣瀬 亜須可	ストレッチ& コアトレーニング 20:20~21:05 一色 潔	オリジナルステップ 初級 20:00~20:50 海野 孝行	ピラティス 20:05~20:50 木村 まり子	ステップシェイプ① 19:40~20:30 萬代 昌弘		20:00 CLOSE	20:00
21:00	20:50~21:50 STRONG by ZUMBA 保井 由梨子	ジャズダンス 21:15~22:15 一色 潔	オリジナルステップ 中上級 21:00~22:00 海野 孝行	一デイオフィットネス キックボクシング 21:00~22:00 沙弥子	ピラティス 21:20~22:05 飯山 律子	ビギナーエアロ 20:40~21:10 飯山 律子	整	21:00
22:00					ボディシェイプ 21:20~22:05 飯山 律子		整	22:00
23:00	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE		23:00

スケジュールは都合により変更する場合がございますのでご了承下さい

\*スタジオ参加につきまして\*

レッスン開始後10分以降のご入場は、安全性の面からご参加をご遠慮いただく場合があります。

【整理券配布オンラインWEB予約】  
事前に登録が必要となります。  
整理券はレッスン開始2時間前よりフロントにて配布します。  
配布時間の30分以上前からお待ちいただることは出来ません。

有料スクール