



CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

2019年8月12日(振替休日)

	月 (MON)		
	月曜7:00 OPEN		
	1st	和スタジオ	
7:00	曳舟東京		7:00
7:30			7:30
8:00			8:00
8:30			8:30
9:00			9:00
9:30			9:30
10:00			10:00
10:30			10:30
11:00	リトモス 10:50-11:50 中村友香	ヨガ 10:50-11:50 樺田知子	11:00
11:30			11:30
12:00			12:00
12:30	カーディオ&シェイプ 12:05-12:55 中村友香		12:30
13:00			13:00
13:30	バーアスティエ 13:10-14:10 宮嶋文弥子		13:30
14:00			14:00
14:30	フラダンス 14:25-15:25 岡田恵美子 (代行)	ヨガフロー 14:25-15:25 栗林佳子	14:30
15:00			15:00
15:30			15:30
16:00	はじめてヒップホップ 15:40-16:10 brown		16:00
16:30	フリースタイルダンス 16:20-17:20 brown		16:30
17:00			17:00
17:30			17:30
18:00			18:00
18:30			18:30
19:00			19:00
19:30	ZUMBA 19:10-20:10 桜井豊	ヨガ 19:10-20:10 矢野かずみ	19:30
20:00			20:00
20:30	ボディシェイプ 20:20-21:05 矢野かずみ		20:30
21:00			21:00
21:30			21:30
22:00			22:00
22:30			22:30
23:00			23:00
23:30			23:30
0:00	22:00 CLOSE		0:00