



2021年11月～スタジオタイムスケジュール



9	月	火	水	木	金	土	日
9:30	GOLD'S GYM						
10:00	HAKODATE						
10:30	10:30-11:30 ビギナーズヨガ 数馬	10:30-11:30 モーニングヨガ 畠山	10:30-11:30 バレトン ソールシンセシス 山本	10:30-11:15 朝の調整ヨガ 芝田	10:30-11:00 コアトレーニング 佐々木	10:30-11:30 エアロピクス(隔週) (内容は下段に) 小林	10:30-11:15 ベーシックエアロ 小林
11:30				11:30-12:15 ベーシックステップ 佐々木	11:15-12:00 ストレッチポール エクササイズ 佐々木	11:45-12:45 ZUMBA 西村	11:30-12:30 ボクシング エクササイズ 芝田
12:00	11:45-12:45 ボディコンバット 相場	11:45-12:45 ZUMBA 西村	11:45-12:45 肩こり改善ヨガ 数馬	12:30-13:15 ピラティス 石川	12:15-13:15 ベーシックエアロ 蛸沢	13:00-14:00 骨盤調整ヨガ 北島	12:45-13:45 ZUMBA 西村
13:00	13:00-13:30 レズミルズコア 相場	13:00-14:00 YOGA 久保	13:00-14:00 ボディバンプ 相場	13:30-14:15 中医養生ヨガ 数馬	13:30-14:30 FLOWヨガ 畠山	14:15-15:15 レズミルズ ウィークリーレッスン 相場(内容は下段に)	14:00-15:00 ダイエットヨガ 数馬
14:00	13:45-14:30 HIP-HOP(初級) Rion	14:15-14:45 ストレッチ 西村	14:15-15:00 シバム バーチャル	14:30-15:30 ボディバランス 北島	14:45-15:45 ボディバランス バーチャル	15:30-16:30 ボディバランス 北島	15:15-16:15 ボディバランス tomo
15:00	14:45-15:45 ニローダヨガ 北島	15:00-16:00 ボディバランス 北島	15:10-16:10 ボディバランス バーチャル	15:40-16:25 シバム バーチャル	15:50-16:20 レズミルズコア バーチャル	16:40-17:25 シバム バーチャル	16:25-17:10 シバム バーチャル
16:00	15:55-16:40 ボディバランス45 tomo	16:10-17:10 ボディコンバット バーチャル	16:15-16:45 ボディバンプ30 バーチャル	16:30-17:00 ボディバランスFlex バーチャル	16:25-17:10 ボディバンプ45 バーチャル	17:30-18:30 ボディコンバット バーチャル	17:15-18:15 ボディバンプ バーチャル
17:00	16:50-17:20 シバム30 バーチャル	17:15-18:00 ボディバンプ45 バーチャル	16:50-17:50 ボディコンバット バーチャル	17:05-18:05 ボディコンバット バーチャル	17:15-18:15 ボディコンバット バーチャル	18:35-19:35 ボディバランス バーチャル	18:20-19:20 ボディコンバット バーチャル
18:00	18:30-19:15 バレトン ソールシンセシス 山本	18:30-19:30 中級エアロ&筋トレ 蛸沢	18:30-19:30 ピラティス 石川	18:30-19:30 パワーヨガ 数馬	18:45-19:45 奇数週:ボディバランス 偶数週:ヨガ 北島	11月 土曜14:15~ウィークリーレッスン 6日ボディバンプ 20日ボディコンバット	13日ボディアタック 27日ボディアタック
19:00	19:30-20:30 ボディバンプ 相場	19:55-20:55 ボディコンバット 相場	19:45-20:45 ZUMBA 西村	19:45-20:45 ボディバンプ 佐藤	20:00-21:00 ボディコンバット 相場	祝日は特別タイムスケジュールとなります。	
20:00	20:45-21:45 デトックスヨガ 川端	21:15-22:00 HIP-HOP Rion	21:00-22:00 陰ヨガ 北島	21:00-22:00 リフレッシュヨガ 山本	21:15-21:45 レズミルズコア 相場	土曜10:30~エアロピクス 奇数週:シェイプエアロ&お腹引き締め筋トレ 偶数週:コンビネーションエアロ&美脚美尻筋トレ	
21:00							
22:00							

バーチャルレッスンは途中入退場が可能です。
バーチャルレッスンの道具の片づけ・床の汗拭きはお自身でお願いいたします。

※ボディバランスFlex:ボディバランスの中でも特に柔軟性に集中したクラス