



CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

# STUDIO SCHEDULE 別府杉乃井ホテル 2024年4月

	月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)	日(SUN)	
8:30								8:30
9:00								9:00
9:30	9:00 OPEN							9:30
10:00								10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30	ホールストレッチ20 11:20~11:40 STAFF			ホールストレッチ20 11:15~11:35 STAFF	フラダンス45 11:00~11:45 兒玉 香織			11:30
12:00			ZUMBA45 11:30~12:15 中島 紀子	エアロピクス45 11:45~12:30 荒波 三佳				12:00
12:30	週替わりレッスン30 12:00~12:30 ミツチエル	初級ステップ30 12:00~12:30 伊津見 麻衣子			スマイルエアロ45 12:00~12:45 中島 紀子			12:30
13:00	ボディバンプ45 12:45~13:30 川原 竜一	スマイルエアロ45 12:45~13:30 伊津見 麻衣子	コアトレーニング 12:30~13:00 本村 英誠					13:00
13:30				バレエストレッチ60 12:45~13:45 キョン	ストレッチヨガ45 13:00~13:45 永岡 裕美			13:30
14:00	ボディコンバット45 13:45~14:30 川原 竜一	ボディアタック30 13:45~14:15 亀澤 将太	ラテンエアロ45 13:30~14:15 MANA					14:00
14:30				ZUMBA45 14:00~14:45 ミツチエル	ボディコンバット30 14:00~14:30 亀澤 将太		ボディコンバット45 14:00~14:45 青木 麗	14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00	週替わりレッスン 12:00~12:30							16:00
16:30	ZUMBA30(1,3,5週目) 美ユーターティーBodyWave30 (2,4週目) となります。					ZUMBA45 16:00~16:45 中島 紀子		16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30			シェイプヒート30 19:15~19:45 亀澤 将太	ZUMBA30 19:15~19:45 ミツチエル				19:30
20:00								20:00
20:30	ボディコンバット45 20:00~20:45 川原 竜一	ZUMBA45 20:00~20:45 ミツチエル	エアロピクス45 20:00~20:45 荒波 三佳	ヨガ45 20:00~20:45 YUMI	週替わりレッスン45 20:00~20:45 中島 紀子			20:30
21:00								21:00
21:30	ボディバンプ45 21:00~20:45 川原 竜一	ボディコンバット45 21:00~21:45 亀澤 将太	ボディアタック45 21:00~21:45 亀澤 将太	ボディアタック45 21:00~21:45 斎藤 紗綾香	ボディコンバット45 21:00~21:45 亀澤 将太			21:30
22:00								22:00
22:30						22:00 CLOSE		22:30
	23:00 CLOSE							

1,3,5週目 ZUMBA  
2,4週目 コンビネーションエアロ

※レッスンを終わりましたらスタジオの清掃を行いますので、一度ご退室をお願い致します