



CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 別府杉乃井ホテル 2025年11月

	月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(SAT)	日(SUN)	
8:30								8:30
9:00								9:00
	9:00 OPEN							
9:30								9:30
10:00								10:00
10:30								10:30
11:00			10:45~11:15 ピラティス30 中島 紀子					11:00
11:30	11:20~11:40 ボールストレッチ20 川原 あゆみ	11:00~11:45 ピラティス45 Hisami		11:15~11:35 ボールストレッチ20 川原 あゆみ	11:00~11:45 フラダンス45 藤澤 瑠衣			11:30
12:00			11:30~12:15 ZUMBA45 中島 紀子	11:45~12:30 エアロビクス45 荒波 三佳				12:00
12:30	12:00~12:30 週替わりレッスン30 ミツチエル	12:00~12:30 初級ステップ30 伊津見 麻衣子			12:00~12:45 スマイルエアロ45 中島 紀子			12:30
13:00	12:45~13:30 ボディバンプ45 江藤 遼	12:45~13:30 スマイルエアロ45 伊津見 麻衣子	12:30~13:00 ボールストレッチ30 本村 英誠					13:00
13:30				12:45~13:45 バレエストレッチ60 キヨン	13:00~13:45 ストレッチヨガ45 永岡 裕美			13:30
14:00	13:45~14:30 ボディコンバット45 江藤 遼	13:45~14:15 ボディコンバット30 波平 康汰						14:00
14:30			14:15~14:45 ボディアタック30 渡辺 飛優雅	14:00~14:45 ZUMBA45 ミツチエル	14:00~14:30 ボディバンプ30 川原竜一・江藤遼		14:00~14:45 ボディコンバット45 青木 麗	14:30
15:00								15:00
15:30	週替わりレッスン 12:00~12:30 ZUMBA30(1,3,5週目) 美ユーティ－BodyWave30 (2,4週目) となります。				週代わりレッスン 14:00~14:30 川原 ボディバンプ (1,3,5週目) 14:00~14:30 江藤 ボディバンプ (2,4週目)			15:30
16:00								16:00
16:30						16:00~16:45 ZUMBA45 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								19:30
20:00	19:45~20:15 ボディバンプ30 江藤 遼					1,3,5週目 ZUMBA 2,4週目 コンビネーションエア		20:00
20:30	20:30~21:00 ボディアタック30 斉藤 沙綾香	20:00~20:45 ZUMBA45 ミツチエル	20:00~20:45 エアロビクス45 荒波 三佳	20:00~20:45 ヨガ45 YUMI	20:00~20:45 週替わりレッスン45 中島 紀子			20:30
21:00						1,3,5週目 ボディコンバット45 2,4週目 ボディバンプ45		21:00
21:30	21:15~21:45 ボディコンバット30 川原 竜一	21:00~21:45 ボディコンバット45 波平 康汰	21:00~21:45 ボディアタック45 斉藤 沙綾香	21:00~21:30 ボディアタック30 渡辺 飛優雅	21:00~21:45 週替わりLesmills45 川原 竜一			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

1,3,5週目 ボディコンバット45
2,4週目 ボディバンプ45

※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

※スタジオレッスンスケジュール 写真撮影可能です※