



KUMAMOTO East

スタジオスケジュール

2020.1~

	[月] MON	[火] TUE	[水] WED	[木] THU	[金] FRI	[土] SAT	[日] SUN
7:00	7:00 OPEN						
8:00							9:00 OPEN
9:00					ヨガ 8:45~9:45 ★ ゆき		
10:00	骨盤と心を整える 10:00~10:45 ★ ゆき			骨盤調整 10:00~10:45 ★ 三沢	ボディコンディショニング 10:00~10:45 ★★★ 井口	バーベルFight 10:00~10:45 ★★★ Yu	
11:00	LesMILLS BODYPUMP 11:00~11:30/STAFF ★★★	アロマヨガ 11:00~12:00 ★ Kayoko	エアロ 11:00~11:45 ★ 安部	ペルヴィスダンス 11:00~11:45 ★ 三沢	JSA 11:00~11:45 ★ 磯貝	Men's yoga 11:00~11:45 ★ クッキー/武藤	
12:00	ヨガ 11:45~12:45 ★ ASUMI	ピラティス 12:15~13:15 ★ 青木	ZUMBA 12:00~12:45 ★★★ 片山	Powerヨガ 12:00~12:45 ★★★ RIE	LesMILLS BODYCOMBAT 12:00~12:30/STAFF ★★★★★	GGX 12:30~13:00 ★	
13:00	ZUMBA 13:00~13:45 ★★★ ウッチー		ヨガ 13:00~14:00 ★ AYA	エアロ 13:00~13:45 ★★ 後藤	ボディシェイプ 13:00~13:45 ★ 佐々木	ストレッチボール/後藤 13:15~13:45 ★	
14:00	しなやかな美Body 14:00~14:45 松葉		ストレッチボール/AYA 14:15~14:45 ★	HIP HOP 14:00~14:45 ★★★ 時芽	バレトン 14:00~14:45 ★ 井川	かんたんエアロ 14:00~14:45 ★ AYA	
15:00						LesMILLS BODYPUMP 15:00~15:30/STAFF ★★★★★	
16:00						ショートエアロ/山元 15:45~16:15 ★	
17:00						ショートステップ/山元 16:30~17:00 ★	
18:00					HIP HOP 18:00~18:45 ★★★ 時芽	ZUMBA 18:00~18:45 ★★★ 片山	
19:00	エアロ 19:00~19:45 ★ 山元	ヨガ 18:45~19:45 ★ MASAKO	ステップ 19:00~19:45 ★ 山元	LesMILLS BODYCOMBAT 19:15~19:45/STAFF ★★★★★	JAZZ 19:00~19:45 ★★★ 谷本	はじめてのステップ 19:00~19:45 ★ yuko	
20:00	ヨガ 20:00~21:15 (75分レッスン) ★ MASAKO	エアロ 20:00~20:45 ★★★ yuko	ZUMBA 20:00~20:45 ★★★ Haiji	ボディメイクエアロ 20:00~20:45 ★ yuko	週末癒しヨガ 20:00~21:00 ★ ゆき		
21:00		お腹&お尻シェイプ 21:00~21:45 ★ 井川		ナイトヨガ 21:00~22:00 ★ ASUMI			21:00
22:00			STRONG by Zumba® 21:30~22:15 ★★★ RIE				
23:00			リラクゼーション系 エアロビクス系		コンディショニング系 ダンス系 Power系	22:00 CLOSE	

* 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、予めご了承ください。

* 祝日、代行等につきましては、館内告知・WEB情報をご覧ください。

* ★の数と色の濃淡が運動量を表します。少なく薄いとゆったり、多く濃いとしっかりと体を動かします。

* の表示プログラムは、1/4~1/31に実施するスタジオスタンプラリーのポイント2倍プログラムです。

