

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

## STUDIO SCHEDULE

筑紫野福岡

2023.12~

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
10:00 OPEN								
10:00								10:00
10:30								10:30
11:00	(J) ぱわーエアロ 10:45~11:30 泉 ★	(A) スマイルエアロ 10:30~11:15 平川 ★	月 11, 000円の レギュラー会員 並びに 月 10, 450円の グループ会員のみ	(J) リラックスヨガ 10:30~11:15 yoshino ★	(A) フラダンス 10:30~11:15 藤田 ★~★★	(A) Bodyバランス&エアロ 10:30~11:15 藤田 ★~★★	(C) ボールストレッチ 10:30~11:00 スタッフ ★	11:00
11:30	(J) ぱわーエアロ 10:45~11:30 徳田 ★★	(A) オリジナルエアロ 11:30~12:15 村井 ★★★		ZUMBA 11:30~12:15 奈良崎 ★~★★	(A) スリムスリム 11:30~12:15 渡辺 ★★★	(J) アクティブヨガ 11:30~12:15 平川 ★★	(A) ZUMBA 11:15~12:00 稻富 ★~★★	11:30
12:00	(A) フットバーンエアロ 11:45~12:30 徳田 ★~★★	(A) ボディアタック45 11:45~12:30 本多 ★~★★					(A) ボディパンプ30 12:15~12:45 伊東 ★~★★	12:00
12:30		(A) エンジョイSTEP 12:30~13:15 村井 ★~★★		太極拳 12:30~13:15 早田 ★	(C) ボディコンディショニング 12:30~13:15 平井 ★	(A) レズミルズコア 12:30~13:00 平川 ★~★★	(A) SH'BAM45 13:00~13:45 藤田 ★~★★	13:00
13:00	(C) ピラティス 12:45~13:30 古賀 ★	(A) HIP HOP テクニック 12:45~13:15 家富 ★		(J) ユニバーサル ヨガース 13:30~14:15 麻植 ★	(C) 骨盤EX 13:30~14:15 伊藤 ★	(A) ボディパンプ45 13:15~14:00 メトード ★~★★	(A) サルセーション 14:00~14:45 chinami ★~★★	13:30
13:30								
14:00	(A) ボディコンバット45 13:45~14:30 伊東 ★~★★	(C) ボディメイクコア 13:45~14:30 徳田 ★					(A) ボディコンバット45 15:00~15:45 齋藤 ★~★★	14:00
14:30								
15:00	(A) ZUMBA 14:45~15:30 TSURU ★~★★	(A) ファンキーダンス 14:45~15:30 藤田 ★~★★	(A) 中級エアロ 14:30~15:15 yoshino ★★	(A) オリジナルエアロ 14:30~15:15 藤田 ★~★★	(A) ZUMBA 14:30~15:15 稻富 ★~★★	(A) メガダンス 15:15~16:00 稻富 ★~★★	(A) ボディコンバット45 16:00~16:30 齋藤 ★~★★	15:00
15:30								
16:00	(A) ボディパンプ30 15:45~16:15 伊東 ★~★★	(A) ボディパンプ30 15:45~16:15 メトード ★~★★		(A) ボディバランス45 15:30~16:15 森山 ★~★★	(A) ボディパンプ30 15:30~16:00 メトード ★~★★		(A) ボディアタック30 16:00~16:30 齋藤 ★~★★	16:00
16:30								
17:00								
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30								19:30
20:00	(A) ボディパンプ30 19:30~20:00 メトード ★~★★	(J) アクティブヨガ 19:30~20:15 平川 ★★	(A) 中級エアロ 19:30~20:15 本村 ★★	(A) コンビネーションエアロ 19:15~20:00 村井 ★★				20:00 CLOSE ※マシンジム利用は19:30まで
20:30	(A) SH'BAM45 20:15~21:00 藤田 ★~★★	(A) レズミルズコア 20:30~21:00 平川 ★~★★		(A) ボディコンバット45 20:00~20:45 齋藤 ★~★★				20:30
21:00				(A) 癒し＆リラックス 20:30~21:15 本村 ★	(A) ボディバランス45 20:15~21:00 森山 ★~★★			21:00 CLOSE ※マシンジム利用は20:30まで
21:30	(A) ZUMBA 21:15~22:00 高木 ★~★★	(A) ボディコンバット45 21:15~22:00 渡辺 ★~★★		(A) ボディアタック30 21:00~21:30 齋藤 ★~★★	(A) ボディパンプ45 21:15~22:00 メトード ★~★★			21:30
22:00				(A) 週替わりレッスン 21:30~22:15 稻富 ★~★★				22:00
22:30								22:30
23:00								23:00
23:00 CLOSE ※マシンジム利用は22:30まで								

(A) アクティブ系

(C) コンディショニング系

(J) リラクゼーション系

有料スクール

☎ 092-919-0115

福岡県筑紫野市美しが丘南1-12-1  
筑紫野ベレッサ地下2F

新しいスタジオ様式ではじめよう  
感染を防ぐために以下のことをご理解の上ご参加ください。  
・スタジオ内換気、消毒実施のためレッスン間隔をあけております。  
・長時間の密を避けるため最大 4 5 分 レッスンとなります。  
・各クラス定員 4 0 名となります。(所定の位置で受講下さい)  
※ボディパンプの人数は25名までとさせて頂きます。  
・ひとつ前のレッスン開始と同時に 所定の場所にて整理券配布  
(朝一クラスは10:00~、夜一クラスは19:00~)  
※日曜日のZUMBAは10:00~フロントにて整理券配布致します。  
・各クラス 1 5 分前に所定の位置に整列お願い致します。

(A) コンビネーションエアロ  
19:15~20:00  
村井 ★★

(A) ボディコンバット45  
20:00~20:45  
齋藤 ★~★★

(A) ボディバランス45  
20:15~21:00  
森山 ★~★★

(A) ボディアタック30  
21:00~21:30  
齋藤 ★~★★

(A) ボディパンプ45  
21:15~22:00  
メトード ★~★★

★初級 ★★中級 ★★★上級  
★~★★★強度調整可 ★ 初心者

☆物を置いての場所取りはご遠慮ください。  
☆都合によりスケジュールが変更となる場合がございます。  
☆祝日は特別プログラムとなりますので、別途館内掲示にてお知らせ致します。