

STUDIO SCHEDULE

筑紫野福岡

2024.4

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
	10:00 OPEN							
10:00								10:00
10:30			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					10:30
11:00	リ) ばわーヨガ 10:45~11:30 徳田 ★★	ア) スマイルエアロ 10:30~11:15 泉 ★		リ) リラックスヨガ 10:30~11:15 平川 ★	ア) フラダンス 10:30~11:15 yoshino ★	ア) Bodyバランス&エアロ 10:30~11:15 藤田 ★~★★		11:00
11:30							ア) ZUMBA 11:15~12:00 稲富 ★~★★	11:30
12:00	ア) ファットバーンエアロ 11:45~12:30 徳田 ★~★★	ア) オリジナルエアロ 11:30~12:15 村井 ★★★	ア) ボディアタック45 11:45~12:30 本多 ★~★★	ZUMBA 11:30~12:15 奈良崎 ★~★★	ア) スリムスリム 11:30~12:15 渡辺 ★★★	リ) アクティブヨガ 11:30~12:15 平川 ★★	リ)	12:00
12:30							ユニバーサルヨガアース 12:15~12:45 稲富 ★~★★★	12:30
13:00	コ) ピラティス 12:45~13:30 古賀 ★	ア) エンジョイSTEP 12:30~13:15 村井 ★~★★	ア) HIP HOP テクニック 12:45~13:15 家富 ★	ピラティス 12:30~13:15 古賀 ★	ボディコンディショニング 12:30~13:15 平井 ★	ア) レズミルスコア 12:30~13:00 平川 ★~★★★	ア)	13:00
13:30							LesMills Dance 13:00~13:45 藤田 ★~★★	13:30
14:00	ア) ボディコンバット45 13:45~14:30 伊東 ★~★★	コ) ボディメイクコア 13:45~14:30 徳田 ★	ア) HIP HOP 13:30~14:15 家富 ★~★★	ア) ボディコンバット45 13:30~14:15 麻植 ★~★★	ア) 骨盤EX 13:30~14:15 伊藤 ★	ア) ボディパンパ45 13:15~14:00 メトード ★~★★		14:00
14:30						ア) ボディコンバット45 14:15~15:00 渡辺 ★~★★	ア) サルセッション 14:00~14:45 chinami ★~★★	14:30
15:00	ア) ZUMBA 14:45~15:30 TSURU ★~★★	ア) ファンキーダンス 14:45~15:30 藤田 ★~★★	ア) 週替わりレッスン 14:30~15:15 yoshino ★~★★	ア) オリジナルエアロ 14:30~15:15 藤田 ★~★★	ア) ZUMBA 14:30~15:15 稲富 ★~★★			15:00
15:30							ア) ボディコンバット45 15:00~15:45 齋藤 ★~★★	15:30
16:00	ア) ボディパンパ30 15:45~16:15 伊東 ★~★★	ア) ボディパンパ30 15:45~16:15 メトード ★~★★	1.3.5週目 HAPPY AERO 2.4週目 STEP FUN	リ) ユニバーサル ヨガアース 15:30~16:15 麻植 ★	コ) ボディパンパ30 15:30~16:00 メトード ★~★★	ア) メガダンス 15:15~16:00 稲富 ★~★★		16:00
16:30							ア) ボディアタック30 16:00~16:30 齋藤 ★~★★	16:30
17:00	<p>HAPPY AERO 初中級</p> <p>シンプルな動きを中心にHAPPYな音楽に合わせて心はポジティブに美しい身体をKEEPしましょう!</p> <p>STEP FUN 初級</p> <p>ステップ台を用いて昇り降りするクラスです。</p> <p>筋力向上に効果があります!</p>							17:00
17:30	<p>新しいスタジオ様式ではじめよう</p> <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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45分レッスンとなります。 ・各クラス定員40名となります。(所定の位置で受講下さい) ※ボディパンパの人数は25名までとさせていただきます。 ・ひとつ前のレッスンの開始と同時に所定の場所にて整理券配布(朝ークラスは10:00~、夜ークラスは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15分前に所定の位置に整列お願い致します。 							17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30								19:30
20:00	ア) ボディパンパ30 19:30~20:00 メトード ★~★★	リ) アクティブヨガ 19:30~20:15 平川 ★★	ア) 中級エアロ 19:30~20:15 本村 ★★	ア) ボディコンバット45 19:30~20:15 齋藤 ★~★★	ア) 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	20:00
20:30	LesMills Dance 20:15~21:00 藤田 ★~★★							20:30
21:00		ア) レズミルスコア 20:30~21:00 平川 ★~★★	リ) 癒し&リラククス 20:30~21:15 本村 ★	ア) ボディアタック30 20:30~21:00 齋藤 ★~★★	ア) ボディアタック45 20:15~21:00 本多 or 齋藤 ★~★★		21:00 CLOSE ※マシンジム利用は20:30まで	21:00
21:30	ア) ZUMBA 21:15~22:00 高木 ★~★★	ア) ボディコンバット45 21:15~22:00 渡辺 ★~★★		ア) ZUMBA 21:15~22:00 高木 ★~★★	ア) ボディパンパ45 21:15~22:00 メトード ★~★★		★初級 ★★中級 ★★★上級 ★~★★★強度調整可 初心者	21:30
22:00								22:00
22:30	<p>☆物を置いての場所取りはご遠慮ください。</p> <p>☆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。</p> <p>☆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。</p>							22:30
23:00	23:00 CLOSE ※マシンジム利用は22:30まで							23:00

ア) アクティブ系

コ) コンディショニング系

リ) 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