



USHIKU IBARAKI

スタジオスケジュール
STUDIO SCHEDULE

2024. 05



	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
9:00							
OPEN!							
10:00	10:00-11:00 YOGA 60 【寺田操】		10:00-11:00 リラックスヨガ 60 【YUKARI】			10:00-11:00 YOGA 60 【ayako】	10:00-10:45 身体調整EX 45 【SAYA】
11:00	11:15-12:00 ライトエアロ 45 【石塚美樹】		11:15-12:00 床パレエ 45 【YUKARI】	11:00-11:45 太極舞 45 【UNO】	10:30-11:15 パレトン 45 【TOMOKO】	11:15-12:00 DISCO 45 【UNO】	11:00-11:30 ライトエアロ30 【SAYA】
12:00	12:15-13:00 太極舞 45 【石塚美樹】	11:30-12:30 YOGA 60 【後藤美優】	12:15-13:00 ZUMBA® 45 【伊藤千佳子】	12:00-12:45 DISCO '80 45 【UNO】	11:30-12:30 YOGA 60 【伊藤千佳子】	5/4 GWスペシャル Best-hit Pop's 60	
13:00		12:45-13:30 ライトエアロ 45 【SAYA】			12:45-13:15 ZUMBA® 30 【伊藤千佳子】		
14:00		14:00-14:45 キックエクササイズ 45 【高守佐和子】	13:30-14:15 ピラティス 45 【TOMOKO】	13:45-14:45 YOGA 60 【増田美穂】	13:30-14:15 ライトエアロ 45 【上重里絵】	13:30-14:30 YOGA 60 【寺田操】	13:30-14:15 キックエクササイズ 45 【高守佐和子】
15:00			14:30-15:15 パレトン 45 【TOMOKO】	15:00-15:45 ラテンエアロ 45 【増田美穂】	14:30-15:15 パレトン 45 【上重里恵】	14:45-15:30 ライトエアロ45 【寺田操】	14:30-15:15 ZUMBA® 45 【MAKANA】
16:00					5/3 GWスペシャル		
17:00				休講			
18:00				17:15-18:15 キッズダンス 60 【】			
19:00							
20:00	19:15-20:00 エアロ 45 【石垣治孝】	19:15-20:15 YOGA 60 【千夏子】	19:15-19:45 ライトエアロ30 【KEIKO】	19:00-20:00 リズムキックEX 60 【高野蘭美】	19:15-20:15 美BODYMAKE EX 60 【高野蘭美】		
21:00	20:15-21:15 Sintex® 60 【SAYA】	20:30-21:00 ライトエアロ30 【千夏子】	20:00-20:45 ZUMBA® 45 【KEIKO】	20:15-21:15 YOGA 60 【YUKARI】	20:30-21:15 ZUMBA® 45 【MAKANA】		20:00 CLOSE
22:00							営業時間のお知らせ 月～土曜日 9:00～23:00 日曜日・祝日 9:00～20:00 休館日 ・毎月第2月曜日 (第2月曜が祝日の場合は営業、代わりに第3月曜が休館) ・年末年始
23:00	23:00 CLOSE						

※ クラス、担当者の変更等がある場合がございます。予めご了承ください。
 ※ 尚、祝日営業につきましては、特別プログラムになる場合がございます。こちらも予めご了承ください。