



# 2023年3月～スタジオタイムスケジュール



0221

9	月	火	水	木	金	土	日
9:30	<b>GOLD'S GYM</b>						
10:00	<b>HAKODATE</b>						
10:30	10:30-11:30 ビギナーズヨガ 数馬	10:30-11:30 モーニングヨガ 畠山	10:30-11:30 バレトン ソールシンセシス 山本	10:30-11:30 中医養生ヨガ 数馬	10:30-11:00 ストレッチボールエクササイズ 佐々木	10:30-11:30 エアロピクス(隔週) (内容は下段に) 小林	10:30-11:15 ベーシックエアロ 小林
11:30					11:15-12:00 ピラティス 佐々木		11:30-12:30 ダイエットヨガ 数馬
12:00	11:45-12:45 ボディコンバット 相場	11:45-12:45 ZUMBA 西村	11:45-12:45 肩こり改善ヨガ 数馬	11:45-12:30 ベーシックステップ 佐々木	12:15-13:15 ベーシックエアロ 蛭沢	11:45-12:45 ZUMBA 西村	
13:00	13:00-13:30 レズミルズコア 相場	13:00-14:00 YOGA 久保	13:00-14:00 ボディバンプ 相場	12:45-13:45 ヒートザビート (ブレイクレティクス) tomo	13:30-14:30 FLOWヨガ 畠山	12:55-13:55 骨盤調整ヨガ 北島	12:45-13:45 ZUMBA 西村
14:00	13:45-14:30 奇数週:HIP-HOP 偶数週:SOULダンス Rion	14:20-14:50 RPM30(予約制) 平田	14:15-15:15 ボディジャム tomo	14:00-14:30 ボディコンバット30 北島	14:45-15:15 ボディアタック30 高橋	14:05-15:05 レズミルズ ウィークリーレッスン 相場(内容は下段に)	14:00-15:00 ボディバランス tomo
15:00	14:45-15:45 ニローダヨガ 北島	15:10-16:10 ボディバランス 北島	15:30-16:30 ボディバランス バーチャル	14:45-15:45 ボディバランス 北島	15:30-16:00 ボディコンバット30 バーチャル 変更	15:20-15:50 レズミルズコア 相場	15:15-16:15 ボディジャム tomo
16:00	15:55-16:40 ボディバランス45 tomo	16:30-17:15 ボディバンプ45 バーチャル	16:35-17:05 ボディアタック30 バーチャル	15:55-16:25 レズミルズパー バーチャル	16:15-16:45 GRIT アスレチック バーチャル	16:05-17:05 ボディバランス 北島	16:30-17:20 RPM(定員有) バーチャル
17:00	16:50-17:20 レズミルズコア バーチャル	17:20-17:50 レズミルズパー バーチャル	17:30-18:15 ボディコンバット45 北島	16:40-17:30 RPM(定員有) バーチャル	16:50-17:20 レズミルズパー バーチャル	17:20-18:10 RPM(定員有) バーチャル	17:35-18:05 GRIT カーディオ バーチャル
18:00	17:25-18:10 ボディコンバット45 バーチャル			17:45-18:15 ボディコンバット30 バーチャル	18:00-18:30 ボディコンバット30 北島		
18:30	18:30-19:15 ボディアタック45 高橋	18:30-19:30 中級エアロ&筋トレ 蛭沢	18:35-19:20 RPM(予約制) 平田	18:30-19:30 ボディジャム tomo	18:45-19:45 奇数週:ボディバランス 偶数週:ヨガ 北島	18:30-19:30 ボディバンプ バーチャル	
19:30	19:30-20:30 ボディバンプ 相場	19:55-20:55 ボディコンバット 相場	19:45-20:45 ZUMBA 西村	19:45-20:45 ボディバンプ 佐藤	20:00-21:00 ボディコンバット 相場	3月 土曜14:05～ウィークリーレッスン 4日ボディコンバット 11日ボディアタック 18日ボディバンプ 25日ボディアタック	
20:30	20:45-21:45 季節の陰陽ヨガ 川端	21:10-21:55 HIP-HOP Rion	21:00-22:00 陰ヨガ 北島	21:00-22:00 リフレッシュヨガ 山本	21:20-22:05 RPM(予約制) 相場	祝日は特別タイムスケジュールとなります。 土曜10:30～エアロピクス 奇数週:シェイプエアロ&お腹引き締め筋トレ 偶数週:コンビネーションエアロ&美脚美尻筋トレ	
21:30							
22:00							

バーチャルレッスンは途中入退場が可能です。  
バーチャルレッスンの道具の片づけ・床の汗拭きはご自身でお願いいたします。