



CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

# STUDIO SCHEDULE

広島パセーラ 2021年10月

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)
	7:00 OPEN						
7:00							
7:30							
8:00							
8:30							
9:00						初級エアロ 9:00~9:45 大迫光希子	9:00 OPEN
9:30							
10:00			ストレッチポール 10:00~10:30 スタッフ	Zumba® 10:15~11:00 三随美賀子	ピラティス 10:00~10:45 渡邊有美	バレトン 10:00~10:45 大迫光希子	
10:30							
11:00	ストレッチ 11:00~11:30 スタッフ	サーキットトレーニング 11:00~11:30 スタッフ	SALSATION® 11:00~12:00 HIROMI☆	ストレッチヨガ 11:15~12:00 三随美賀子	女性限定※はじめての空手 11:00~11:45 矢野彩湖		リトモス 11:00~11:45 三随美賀子
11:30						※週替わりレッスン Zumba®: chami HIP HOP: 松尾秀樹 11:30~12:30	
12:00	女性限定※はじめての空手 12:00~12:45 矢野彩湖	バレエレッスン 12:00~12:45 大森愛			ポールダンス 12:10~13:10 MIYUKI	1日, 22日: Zumba® 8日, 15日: HIP HOP 29日: HIP HOP	中級エアロ45 12:00~12:45 LYNX
12:30							10月 3日 藤井健司 10月10日 藤井健司 10月17日 三随美賀子 10月24日 豊島三幸 10月31日 豊島三幸
13:00			初級エアロ 13:00~13:45 友兼理花	サーキットトレーニング 13:00~13:30 スタッフ	中級エアロ 13:30~14:15 藤井健司	ストレッチボール 13:15~13:45 スタッフ	初中級エアロ 45 13:45~14:30 ※担当者週替わり
13:30	HIP HOP 13:30~14:15 松尾秀樹	HIP HOP 13:15~14:00 鳥打詩帆					
14:00			ポールダンス 14:15~15:15 MIYUKI		ヴァンヤサヨガ 14:30~15:15 AYU	ベシッコヨガ 14:00~14:45 RIN	
14:30	ベシッコヨガ 14:30~15:15 Natsumi						
15:00			貸しスタジオ (ポールダンス) ※有料 15:30~16:30			リトモス 15:15~16:00 友兼理花	サーキットトレーニング 15:00~15:30 スタッフ
15:30							ポールダンス 初心者クラス 15:50~16:50 MIYUKI
16:00				貸しスタジオ (ポールダンス) ※有料 16:45~17:45		中級エアロ 16:15~17:00 藤井健司	
16:30						Zumba® 17:15~18:05 クニヨン	初級エアロ 17:15~18:00 面家 嘉輝
17:00				ポールダンス 18:00~19:00 MIHO			
17:30	リトモス 18:45~19:30 豊島三幸	バレエレッスン 18:45~19:30 大森愛			中級エアロ 18:30~19:15 藤井健司	ポールトリック 19:00~20:00 MIYUKI	
18:00							
18:30							
19:00							
19:30	中級エアロ 19:45~20:30 豊島三幸	※女性限定※骨盤調整ヨガ 19:45~20:30 なお	中級エアロ 19:45~20:30 松尾純枝	CHOREOLOGY by SALSATION® 19:30~20:30 HIROMI☆	フローヨガ 19:30~20:15 RIN		20:00 CLOSE
20:00							
20:30							
21:00		Zumba® 20:45~21:30 三随美賀子	Zumba® 20:45~21:35 miki	バレトン 20:45~21:35 大迫光希子	Zumba® 20:30~21:30 chami	初級エアロ 20:30~21:15 田原志乃	
21:30	ポールダンス 21:00~22:00 MIYUKI						
22:00			ウェープリングストレッチ 21:45~22:35 林田みき	HIP HOP 21:45~22:30 IZUMI	リトモス 21:45~22:30 友兼理花		初心者でも安心して ご参加いただけます
22:30							
23:00							
23:30							
	23:30 CLOSE						

アクティブ系

コンディショニング系

リラクゼーション系

有料プログラム