



CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

広島 2021年4月～

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
	7:00 OPEN							
7:00								7:00
7:30								7:30
8:00								8:00
8:30								8:30
9:00								9:00
9:30						初級エアロ 9:00~9:45 大迫光希子	9:00OPEN	9:30
10:00			グループレッスン 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		10:00
10:30				ストレッチヨガ 11:15~12:00 三随美賀子	はじめての空手 11:00~11:45 矢野 彩湖			10:30
11:00	グループレッスン 11:00~11:30 スタッフ	グループレッスン 11:00~11:30 スタッフ	SALSATION® 11:00~12:00	かんたんステップ 12:15~13:00 ASUKA	ボールダンス 12:10~13:10 MIYUKI	初級ステップ 11:30~12:15 ASUKA	リトモス 11:00~11:45 三随美賀子	11:00
11:30			HIROMI☆					11:30
12:00	はじめての空手 12:00~12:45 矢野 彩湖	バレレッスン 12:00~12:45 大森愛					中級エアロ45 12:00~12:45 LYNX	12:00
12:30								12:30
13:00			初級エアロ 13:00~13:45 友兼理花	グループレッスン 13:15~13:45 スタッフ			4月 4日 藤井健司 4月11日 三随美賀子 4月18日 豊島三幸 4月25日 豊島三幸	13:00
13:30	Zumba® 13:30~14:15 CHIE	HIPHOP 13:15~14:00 鳥打詩帆			中級エアロ 13:30~14:15 藤井健司	グループレッスン 13:15~13:45 スタッフ	初級エアロ 45 13:45-14:30 ※担当者交替わり	13:30
14:00								14:00
14:30	ベーシックヨガ 14:30~15:15 Natsumi	ワインヤサヨガ 14:15~15:00 ASUKA	ボールダンス 14:15~15:15 MIYUKI		ウェープリングストレッチ 14:30~15:15 ASUKA	ベーシックヨガ 14:00~14:45 RIN		14:30
15:00								15:00
15:30							グループレッスン 15:15~15:45 スタッフ	15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30				ボールダンス 18:00~19:00 YUMI				18:30
19:00	リトモス 18:45~19:30 豊島三幸	バレレッスン 18:45~19:30 大森愛	グループレッスン 18:45~19:15 スタッフ		中級エアロ 18:30~19:15 藤井健司			19:00
19:30								19:30
20:00	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
20:30								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	SALSATION® 20:30~21:30 chami	初級エアロ 20:30~21:15 田原志乃		21:00
21:30	ボールダンス 21:00~22:00						初心者でも安心して	21:30
22:00	MIYUKI		ウェープリングストレッチ 21:45~22:35 林田みき	HIPHOP 21:45~22:30 IZUMI	リトモス 21:45~22:30 友兼理花			22:00
22:30							ご参加いただけます。	22:30
23:00								23:00
23:30								23:30
0:00	23:30 CLOSE							0:00

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