

STUDIO SCHEDULE

筑紫野福岡

2021.9～

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
	10:00 OPEN		休館日	10:00 OPEN				
10:00			10:00					10:00
10:30			10:30					10:30
11:00	㊟ ばわーヨガ 10:45～11:30 徳田 ★★	㊟ スマイルエアロ 10:30～11:15 泉	11:00	㊟ リラクسسヨガ 10:30～11:15 平川	㊟ フラダンス 10:30～11:15 yoshino	㊟ Bodyバランス&エアロ 10:30～11:15 藤田 ★～★★	㊟ ボールストレッチ 10:45～11:15 スタッフ ★	11:00
11:30			11:30					11:30
12:00	㊟ ファットバーンエアロ 11:45～12:30 徳田 ★～★★	㊟ スリムスリム 11:30～12:15 村井 ★★★	12:00	㊟ Z U M B A 11:30～12:15 奈良崎 ★★	㊟ スリムスリム 11:30～12:15 渡辺 ★★★	㊟ アクティブヨガ 11:30～12:15 平川 ★★	㊟ Z U M B A 11:45～12:30 稲富 ★★	12:00
12:30			12:30					12:30
13:00	㊟ ピラティス 12:45～13:30 HIROE	㊟ エンジョイSTEP 12:30～13:15 村井 ★	13:00	㊟ 太極拳 12:30～13:15 早田	㊟ ボディコンディショニング 12:30～13:15 平井	㊟ レズミルスコア 12:30～13:00 平川 ★～★★		13:00
13:30			13:30			㊟ ボディバンプ45 13:15～14:00 メトード ★～★★	㊟ S H ' B A M45 13:00～13:45 藤田 ★～★★	13:30
14:00	㊟ Z U M B A 13:45～14:30 長谷川 ★★	㊟ ボディメイクコア 13:45～14:30 徳田 ★	14:00	㊟ ユニバーサル ヨガアース 13:30～14:15 麻植	㊟ 骨盤EX 13:30～14:15 伊藤			14:00
14:30			14:30			㊟ ボディコンバット45 14:15～15:00 横尾 ★～★★	㊟ サルセッション 14:15～15:00 白武 ★～★★	14:30
15:00	㊟ ヨガ 14:50～15:35 長谷川	㊟ ファンキーダンス 14:45～15:30 藤田	15:00	㊟ Z U M B A 14:30～15:15 COCO ★★	㊟ ボディバンプ45 14:30～15:15 横尾 ★～★★			15:00
15:30			15:30					15:30
16:00	㊟ ボディコンバット30 15:50～16:20 横尾 ★～★★	㊟ ボディバンプ30 15:45～16:15 メトード ★～★★	16:00	㊟ ボールストレッチ30 15:30～16:00 スタッフ ★～★★	㊟ ボディアタック30 15:30～16:00 倉橋 ★～★★		㊟ ボディアタック45 15:30～16:15 齋藤 ★～★★	16:00
16:30			16:30					16:30
17:00			17:00				㊟ ボディコンバット30 16:45～17:15 齋藤 ★～★★	17:00
17:30	有料スクール		17:30	有料スクール	新しいスタジオ様式ではじめよう 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。 ・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 4 5 分レッスンとなります。 ・各クラス定員 3 5 名となります。(所定の位置で受講下さい) ・ひとつ前レッスン開始15分後～所定の場所にて整理券配布 (朝一クラスは10 : 00～、夜一クラスは19 : 00～) ・各クラス 1 5 分前に所定の位置に整列お願い致します。 ※日曜日のZUMBAは10 : 00～フロントにて整理券配布致します。 ※ボディバンプの人数は25名までとさせていただきます。			17:30
18:00	マスタージャパン福岡 【キッズ柔術クラス】 17:15～18:30		18:00	マスタージャパン福岡 【キッズ柔術クラス】 17:15～18:30				18:00
18:30			18:30					18:30
19:00			19:00					19:00
19:30			19:30					19:30
20:00	㊟ ボディバンプ30 19:30～20:00 メトード ★～★★	㊟ アクティブヨガ 19:30～20:15 平川 ★★	20:00	㊟ ボディバンプ45 19:30～20:15 メトード ★～★★	㊟ スリムスリム 19:30～20:15 村井 ★★★		20:00 CLOSE ※マシンジム利用は19:30まで	20:00
20:30	㊟ S H ' B A M45 20:15～21:00 藤田 ★～★★		20:30					20:30
21:00		㊟ レズミルスコア 20:30～21:00 平川 ★～★★★	21:00	㊟ スタビライゼーション 20:30～21:00 眞鍋 ★～★★	㊟ ボディアタック30 20:30～21:00 倉橋 ★★	21:00 CLOSE ※マシンジム利用は20:30まで		21:00
21:30	㊟ Z U M B A 21:15～22:00 井上 ★★	㊟ ボディバンプ45 21:15～22:00 横尾 ★～★★	21:30	㊟ ストレッチ 21:15～21:45 眞鍋	㊟ ボディコンバット45 21:15～22:00 倉橋 ★～★★	★初級 ★★中級 ★★★上級 ★～★★★強度調整可 ㊟ 初心者		21:30
22:00			22:00					22:00
22:30			22:30				☆物を置いての場所取りはご遠慮ください。 ☆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。 ☆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。	22:30
23:00	23:00 CLOSE ※マシンジム利用は22:30まで							23:00

㊟ 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