CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 筑紫野福岡 2022.10〜

	月（MON）	火（TUE）	水（WED）	木（THU）	金（FRI）	土（SAT）	日（SUN）	
	10:00 OPEN							
10:00			月１１，０００円の レギュラー会員 並びに 月１０，１２０円の グループ会員のみ					10:00
10:30		ア スマイルエアロ 10:30〜11:15 泉 ★		リ リラックスヨガ 10:30〜11:15 平川 ★	ア フラダンス 10:30〜11:15 yoshino ★	ア Bodyバランス＆エアロ 10:30〜11:15 藤田 ★〜★★		10:30
11:00	リ ぱわーヨガ 10:45〜11:30 徳田 ★★						コ ポールストレッチ 10:45〜11:15 スタッフ ★	11:00
11:30		ア スリムスリム 11:30〜12:15 村井 ★★★		ア ＺＵＭＢＡ 11:30〜12:15 奈良﨑 ★★	ア スリムスリム 11:30〜12:15 渡辺 ★★★	リ アクティブヨガ 11:30〜12:15 平川 ★★		11:30
12:00	ア ファットバーンエアロ 11:45〜12:30 徳田 ★〜★★						ア ＺＵＭＢＡ 11:45〜12:30 稲富 ★★	12:00
12:30		ア エンジョイSTEP 12:30〜13:15 村井 ★		リ 太極拳 12:30〜13:15 早田 ★	コ ボディコンディショニング 12:30〜13:15 平井 ★	ア レズミルズコア 12:30〜13:00 平川 ★〜★★		12:30
13:00	コ ピラティス NEW! 12:45〜13:30 古賀 ★						ア ＳＨ’ＢＡＭ45 13:00〜13:45 藤田 ★〜★★	13:00
13:30	担当者変更		ア HIP HOP 13:30〜14:15 家富 ★〜★★	リ ユニバーサル ヨガアース 13:30〜14:15 麻植 ★	コ 骨盤EX 13:30〜14:15 伊藤 ★	ア ボディパンプ45 13:15〜14:00 メトード ★〜★★		13:30
14:00	ア ＺＵＭＢＡ 13:45〜14:30 長谷川 ★★	コ ボディメイクコア 13:45〜14:30 徳田 ★					ア サルセーション 14:00〜14:45 chinami ★〜★★	14:00
14:30			ア 中級エアロ 14:30〜15:15 yoshino ★★	ア オリジナルエアロ 14:30〜15:15 藤田 ★〜★★	ア ＺＵＭＢＡ 14:30〜15:15 稲富 ★★	ア ボディコンバット45 14:15〜15:00 倉橋 ★〜★★		14:30
15:00	リ ヨガ 14:50〜15:35 長谷川 ★	ア ファンキーダンス 14:45〜15:30 藤田 ★〜★★					ア ボディアタック45 15:00〜15:45 齋藤 ★〜★★	15:00
15:30				ア ボディアタック45 15:30〜16:15 木寺 ★〜★★	ア ボディパンプ45 15:30〜16:15 メトード★〜★★	コ リラックスストレッチ 15:15〜15:35 スタッフ ★		15:30
16:00	ア ボディコンバット30 15:50〜16:20 倉橋 ★〜★★	ア ボディパンプ30 15:45〜16:15 メトード ★〜★★					ア ボディコンバット30 16:00〜16:30 齋藤 ★〜★★	16:00
16:30					コ ポールストレッチ 16:30〜16:50 スタッフ ★			16:30
17:00								17:00
17:30	有料スクール マスタージャパン福岡 【キッズ柔術クラス】 17:15〜18:30			有料スクール マスタージャパン福岡 【キッズ柔術クラス】 17:15〜18:30				17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30					ア コンビネーションエアロ 19:15〜20:00 村井		20:00 CLOSE ※マシンジム利用は19:30まで	19:30
20:00	ア ボディパンプ30 19:30〜20:00 メトード ★〜★★	リ アクティブヨガ 19:30〜20:15 平川 ★★	ア 中級エアロ 19:30〜20:15 本村 ★★	ア ボディパンプ45 19:30〜20:15 倉橋 ★〜★★		時間変更		20:00
20:30	ア ＳＨ’ＢＡＭ45 20:15〜21:00 藤田 ★〜★★	ア レズミルズコア 20:30〜21:00 平川 ★〜★★★	リ 癒し＆リラックス 20:30〜21:15 本村 ★	ア ボディコンバット45 20:30〜21:15 齋藤 ★〜★★	ア ボディアタック30 20:15〜20:45 倉橋 ★〜★★	21:00 CLOSE ※マシンジム利用は20:30まで		20:30
21:00								21:00
21:30	ア ＺＵＭＢＡ 21:15〜22:00 Natsuki ★★	ア ボディアタック45 21:15〜22:00 木寺 ★〜★★		コ ストレッチ 21:30〜22:00 齋藤 ★	ア ボディコンバット45 21:00〜21:45 倉橋 ★〜★★	★初級 ★★中級 ★★★上級 ★〜★★★強度調整可 初心者		21:30
22:00				時間変更	時間変更			22:00
22:30								22:30
23:00	23:00 CLOSE ※マシンジム利用は22:30まで							23:00

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４５分レッスンとなります。
・各クラス定員３５名となります。（所定の位置で受講下さい）
※ボディパンプの人数は25名までとさせて頂きます。
・ひとつ前のレッスン開始と同時に 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〜）
※日曜日のZUMBAは10：00〜フロントにて整理券配布致します。
・各クラス１５分前に所定の位置に整列お願い致します。

☆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。

ア アクティブ系　コ コンディショニング系　リ 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