

STUDIO SCHEDULE

筑紫野福岡

2022.8～

	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 グループ会員のみのみ					10:00
10:30								
11:00	㊤ ぼわーヨガ 10:45~11:30 徳田 ★★	㊤ スマイルエアロ 10:30~11:15 泉 ★		㊤ リラクゼーション 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 ★★	㊤ ホールストレッチ 10:45~11:15 スタッフ ★	11:00
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 ★★★		㊤ ZUMBA 11:30~12:15 奈美崎 ★★	㊤ 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 ★★	㊤ ZUMBA 11:45~12:30 稲富 ★★	12:00
12:30								12:30
13:00	㊤ ピラティス 12:45~13:30 sona ★	㊤ エンジョイSTEP 12:30~13:15 村井 ★		㊤ 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 ★	㊤ レズミズコア 12:30~13:00 平川 ★★		13:00
13:30								13:30
14:00	㊤ ZUMBA 13:45~14:30 長谷川 ★★	㊤ ボディメイクコア 13:45~14:30 徳田 ★	㊤ HIP HOP 13:30~14:15 家富 ★★	㊤ ユニバーサル ヨガース 13:30~14:15 麻植 ★	㊤ 骨盤EX 13:30~14:15 伊藤 ★	㊤ ボディバンプ45 13:15~14:00 メトード ★★	㊤ SH'BAM45 13:00~13:45 藤田 ★★	14:00
14:30								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 ★★	㊤ 中級エアロ 14:30~15:15 yoshino ★★	㊤ オリジナルエアロ 14:30~15:15 藤田 ★★	㊤ ZUMBA 14:30~15:15 稲富 ★★	㊤ ボディコンバット45 14:15~15:00 倉橋 ★★	㊤ サルセッション 14:00~14:45 chinami ★★	15:00
15:30						㊤ リラクゼーション 15:15~15:35 スタッフ ★	㊤ ボディアタック45 15:00~15:45 齋藤 ★★	15:30
16:00	㊤ ボディコンバット30 15:50~16:20 倉橋 ★★	㊤ ボディバンプ30 15:45~16:15 メトード ★★		㊤ ボディアタック45 15:30~16:15 木寺 ★★	㊤ ボディバンプ45 15:30~16:15 メトード ★★		㊤ ボディコンバット30 16:00~16:30 齋藤 ★★	16:00
16:30	担当者変更							16:30
17:00	担当者変更					㊤ ホールストレッチ 16:30~16:50 スタッフ ★		17:00
17:30	有料スクール			有料スクール				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			マスタージャパン福岡 【キッズ柔術クラス】 17:15~18:30		<p style="color: red;">新しいスタジオ様式ではじめよう</p> <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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) ※ボディバンプの人数は25名までとさせていただきます。 ・ひとつ前のレッスンの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 1.5分前に所定の位置に整列お願い致します。 		18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30	㊤ 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 ★★	㊤ 中級エアロ 19:30~20:15 本村 ★★	㊤ ストレッチ 19:30~20:00 齋藤 ★	㊤ コンビネーションエアロ 19:15~20:00 村井			19:30
20:00							20:00 CLOSE ※マシン利用は19:30まで	20:00
20:30	㊤ SH'BAM45 20:15~21:00 藤田 ★★	㊤ レズミズコア 20:30~21:00 平川 ★★	㊤ 癒し&リラクゼーション 20:30~21:15 本村 ★	㊤ ボディコンバット45 20:15~21:00 齋藤 ★★	㊤ ボディコンバット45 20:15~21:00 倉橋 ★★			20:30
21:00							21:00 CLOSE ※マシン利用は20:30まで	21:00
21:30	㊤ ZUMBA 21:15~22:00 Natsuki ★★	㊤ ボディアタック45 21:15~22:00 木寺 ★★		㊤ ボディバンプ45 21:15~22:00 スタッフ ★★	㊤ ボディアタック30 21:15~21:45 倉橋 ★★			21:30
22:00								22:00
22:30	23:00 CLOSE ※マシン利用は22:30まで							22:30
23:00	23:00 CLOSE ※マシン利用は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