



CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 浜松静岡 2024年4月

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
7:00	7:00 OPEN							7:00
7:30								7:30
8:00								8:00
8:30	朝ヨガ 8:00-9:00 シルビア ポンフィン	朝ヨガ 8:00-9:00 シルビア ポンフィン	瞑想を取り入れる ヴィンヤサフロアヨガ をベースとしています。		朝ヨガ 8:00-9:00 シルビア ポンフィン	瞑想を取り入れる ヴィンヤサフロアヨガ をベースとしています。		8:30
9:00								9:00
9:30	リラクゼーション主体 とした座位中心の ヨガです							9:30
10:00								10:00
10:30				エアロ初級 10:00-11:00 JEFF		SALSATION (サルセッション) 10:00-11:00 美樹		10:30
11:00								11:00
11:30		GGX (腹筋) GGTトレーナー 11:30-12:00		ZUMBA 11:15-12:15 JEFF		ZUMBA 11:15-12:15 新保 絵美	美尻 美姿勢 11:15~12:00 若松 宏美	11:30
12:00	Group Power 11:45~12:30 GGTトレーナー				かんたん HIPHOP 11:45-12:45 CHINATSU			12:00
12:30				SALSATION (サルセッション) 12:30-13:30 CHINATSU		ヨガ 12:30-13:30 Mary	ろも心もリフレッシュできる ハチヨガをベースとしています	12:30
13:00	かんたん HIPHOP 13:00-14:00 CHINATSU		CHOREOLOGY45 (コレオロジー) 12:45-13:30 美樹		SALSATION (サルセッション) 13:15-14:15 ゆうこ		Group Power 13:15-14:15 GGTトレーナー	13:00
13:30		RITMOS 13:30-14:30 ゆうこ	エアロ初級4 5 13:45~14:30 JEFF	CHOREOLOGY45 (コレオロジー) 13:45-14:30 CHINATSU		Group Power 13:45-14:45 GGTトレーナー		13:30
14:00								14:00
14:30	ヨガ 14:15-15:00 原田 明美							14:30
15:00	全身を使う ベーシックなヨガです	ZUMBA 14:45-15:45 カチア	ZUMBA 14:45-15:45 JEFF	体を整えるヨガ 14:45-15:45 グランジュさやか	マットピラティス 14:30-15:15 鈴木 二三枝		ヨガ 14:45-15:30 山村 利枝子	15:00
15:30								15:30
16:00			スクール avexダンスマスター (キッズ 初級) 16:30-17:30 avex dance master	やさしめの 初級者向けヨガです どなたでも参加ください!			ストレッチ GGTトレーナー 15:45-16:15	16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30			スクール avexダンスマスター (キッズ ピギナー) 17:40-18:40 avex dance master		スクール avexダンスマスター (ティーン) 17:45-19:15 avex dance master			17:30
18:00								18:00
18:30	GGX(ボディメイク)GGTトレーナー 18:30-18:55	ストレッチ GGTトレーナー 18:30-18:55		GGX(ボディメイク)GGTトレーナー 18:30-18:55				18:30
19:00								19:00
19:30	かんたん HIPHOP SHIZUKI 19:15-20:15	Group Power 19:15~19:45 GGTトレーナー	ステップ中級 19:30-20:30 カチア	ヨガ 19:30-20:30 シルビア ポンフィン	アシュタンガヨガ ハーフプライマリー 19:45-20:45 TOSHI			19:30
20:00								20:00
20:30		パワーヨガ 20:00-21:00 TOSHI						20:30
21:00	ピラティス 20:30-21:30 MAYUU		ZUMBA 20:45-21:45 カチア	SALSATION (サルセッション) 20:45-21:45 奈実	スクール 新極真空手 (成年部) 21:00-22:00			21:00
21:30		引継ぎ時、体調変化 や不安に感じた場合は 多めのヨガ 入門です。						21:30
22:00							21:00 CLOSE	22:00
22:30							休館日 15日(月)	22:30
23:00							053-459-3838 【明日の元気、未来の健康！】 詳しくはこちら↓	23:00
23:30								23:30
0:00								0:00

注意事項 ♡ 初心者の方も安心してご参加いただけるレッスンです。
ジムエリアへお並びいただくと危険です。遠慮ください。
極力途中退出はご遠慮ください。
開始10分以降の入室につきましては原則禁止です。

スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。

アクティブ

ダンス

リラクゼーション

コンディショニング・調整