



2021年9月～スタジオタイムスケジュール



0830

	月	火	水	木	金	土	日
9	GOLD'S GYM						
9:30	HAKODATE						
10							
10:30	10:30-11:30 ビギナーズヨガ 数馬	10:30-11:30 モーニングヨガ 畠山	10:30-11:30 バレトン ソールシンセシス 山本	10:30-11:15 朝の調整ヨガ 芝田	10:30-11:00 コアトレーニング 佐々木	10:30-11:30 エアロビクス(隔週) (内容は下段に) 小林	10:30-11:15 ベーシックエアロ 小林
11					11:15-12:00 ストレッチポール エクササイズ 佐々木		
11:30				11:30-12:15 ベーシックステップ 佐々木		11:45-12:45 ZUMBA 西村	11:30-12:30 ボクシング エクササイズ 芝田
12	11:45-12:45 ボディコンバット 相場	11:45-12:45 ZUMBA 西村	11:45-12:45 肩こり改善ヨガ 数馬		12:15-13:15 ベーシックエアロ 蛭沢		
12:30				12:30-13:15 ピラティス 石川		13:00-14:00 骨盤調整ヨガ 北島	12:45-13:45 ZUMBA 西村
13	13:00-13:30 レズミルズコア 相場	13:00-14:00 YOGA 久保	13:00-14:00 ボディバンプ 相場	13:30-14:15 中医養生ヨガ 数馬	13:30-14:30 FLOWヨガ 畠山		
13:30				名称 変更			
14	13:45-14:15 ボディバンプ30 佐藤					14:15-15:15 ダイエットヨガ 数馬	14:00-15:00 ダイエットヨガ 数馬
14:30	14:30-15:30 ニローダヨガ 北島	14:15-14:45 ストレッチ 西村	14:15-15:00 シバム バーチャル 変更	14:30-15:30 ボディバランス 北島	14:45-15:45 ボディバランス バーチャル	15:15-16:15 ボディバランス tomo	15:15-16:15 ボディバランス tomo
15		15:00-16:00 ボディバランス 北島	15:10-16:10 ボディバランス バーチャル		15:50-16:20 レズミルズコア バーチャル		
15:30	15:40-16:25 ボディバランス45 tomo		16:10-17:10 ボディコンバット バーチャル 変更	15:40-16:25 シバム バーチャル	16:25-17:10 ボディバンプ45 バーチャル	16:40-17:25 シバム バーチャル 変更	16:25-17:10 シバム バーチャル
16		16:10-17:10 ボディコンバット バーチャル	16:15-16:45 ボディバンプ30 バーチャル	16:30-17:00 レズミルズコア バーチャル		17:30-18:30 ボディコンバット バーチャル 変更	17:15-18:15 ボディバンプ バーチャル
16:30	16:35-17:20 シバム バーチャル	17:15-18:00 ボディバンプ45 バーチャル 変更	16:50-17:50 ボディコンバット バーチャル	17:05-18:05 ボディコンバット バーチャル	17:15-18:15 ボディコンバット バーチャル		18:20-19:20 ボディコンバット バーチャル
17	17:25-18:10 ボディコンバット45 バーチャル					18:35-19:35 ボディバンプ バーチャル 変更	
18							
18:30	18:30-19:15 バレトン ソールシンセシス 山本	18:30-19:30 中級エアロ&筋トレ 蛭沢	18:30-19:30 ピラティス 石川	18:30-19:30 パワーヨガ 数馬	18:45-19:45 奇数週:ボディバランス 偶数週:ヨガ 北島		
19							
19:30	19:30-20:30 ボディバンプ 相場	19:55-20:55 ボディコンバット 相場	19:45-20:45 ZUMBA 西村	19:45-20:45 ボディバンプ 佐藤	20:00-21:00 ボディコンバット 相場	9月 土曜14:15～ウィークリーレッスン 4日ボディバンプ 11日ボディアタック 18日ボディコンバット 25日ボディアタック	
20							
20:30							
21	20:45-21:45 デトックスヨガ 川端	21:15-22:00 HIP-HOP Rion	21:00-22:00 陰ヨガ 北島	21:00-22:00 リフレッシュヨガ 山本	21:15-21:45 レズミルズコア 相場	祝日は特別タイムスケジュールとなります。 土曜10:30～エアロビクス 奇数週:シェイプエアロ&お腹引き締め 筋トレ 偶数週:コンビネーションエアロ&美 脚美尻筋トレ	
21:30							
22							

バーチャルレッスンは途中入退場が可能です。
バーチャルレッスンの道具の片づけ・床の汗拭きはご自身でお願いいたします。

祝日は特別タイムスケジュールとなります。
土曜10:30～エアロビクス
奇数週:シェイプエアロ&お腹引き締め
筋トレ
偶数週:コンビネーションエアロ&美
脚美尻筋トレ