



2021年7月～スタジオタイムスケジュール



9	月	火	水	木	金	土	日
9:30	GOLD'S GYM						
10	HAKODATE						
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
11:30				11:30-12:15 ベーシックステップ 佐々木	11:15-12:00 ストレッチポール エクササイズ 佐々木		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	11:45-12:45 ZUMBA 西村	
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 中医学ヨガ 数馬	13:30-14:30 FLOWヨガ 畠山		14:00-15:00 ダイエットヨガ 数馬
13:30	13:45-14:15 ボディバンプ30 佐藤						
14	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	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	14:15-15:15 レズミルズ ウィークリーレッスン 相場(内容は下段に)	15:15-16:15 ボディバランス tomo
14:30		15:00-16:00 ボディバランス 北島	15:05-16:05 ボディバランス バーチャル	15:40-16:40 ボディコンバット バーチャル	15:50-16:20 レズミルズコア バーチャル	15:30-16:30 ボディバランス 北島	
15	15:40-16:25 ボディバランス45 tomo	16:10-16:55 ボディコンバット45 バーチャル	16:10-16:40 レズミルズコア バーチャル	16:45-17:30 シバム バーチャル	16:25-17:10 ボディバンプ45 バーチャル	16:40-17:40 ボディコンバット バーチャル	16:25-17:10 シバム バーチャル
16	16:35-17:20 シバム バーチャル	17:00-18:00 ボディバンプ バーチャル	16:45-17:45 ボディコンバット バーチャル	17:35-18:05 レズミルズコア バーチャル	17:15-18:15 ボディコンバット バーチャル	17:45-18:30 シバム バーチャル	17:15-18:15 ボディバンプ バーチャル
16:30	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	18:20-19:20 ボディコンバット バーチャル
17	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:二の腕・体幹ヨガ 偶数週:ヒップアップヨガ 北島		
18	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	7月 土曜14:15～ウィークリーレッスン 3日ボディバンプ 17日ボディコンバット 31日ボディコンバット	10日ボディアタック 24日ボディアタック
18:30	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。	
19							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

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。

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