



2020年2月～スタジオタイムスケジュール



20200124

	月	火	水	木	金	土	日
9	GOLD'S GYM						
10							
10:30	10:30-11:30 ヨガ 数馬	10:30-11:30 陰陽ヨガ 畠山	10:30-11:30 バレトン 山本	10:30-11:15 ヨガ 芝田	10:30-11:00 コアトレーニング 石川	10:30-11:30 コンビネーションエアロ 小林	10:30-11:15 ベーシックエアロ 小林
11					11:15-12:00 バランスコーディネーション 佐々木		
11:30				11:30-12:15 ピラティス 石川		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	12:30-13:15 ファットバーナーエアロ 佐々木	12:15-13:15 ベーシックエアロ 蛭沢		12:45-13:45 ZUMBA 西村
12:30							
13	13:05-13:55 シェイプステップ 日南	13:00-14:00 ヨガ 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 Slow-Flowヨガ 畠山	13:00-14:00 骨盤調整ヨガ 北島	
13:30	時間変更						
14						14:15-15:15 レズミルズ ウィークリーレッスン 相場	14:00-15:00 パワーヨガ 数馬
14:30							
15							
15:30							
16	・スタジオレッスンにご参加の際は余裕をもってご来館ください。 ・レッスン開始後のご入場はお断りいたします。また、急な体調不良等以外の途中退出はおやめください。 ・ご自身の体調を客観的に判断し、万が一体調が優れないときはレッスンへのご参加をお控えください。 ・道具を使って行うレッスンは道具の数が定員となります。 ・場所取り・レッスン道具の取り置きはご遠慮ください。 ・レッスン参加時は、汗拭き用のタオル、水分補給用のドリンク（キャップ付き）をお持ちください。 ・皆さまが譲り合い、楽しい雰囲気の中でレッスンできるようご協力をお願いいたします。						
16:30							
17							
17:30							
18				18:00-19:00 ダイエットヨガ 数馬			
18:30	18:30-19:00 コアトレーニング 佐藤	18:45-19:45 コンビネーションエアロ 蛭沢	18:30-19:30 ピラティス 石川		18:45-19:45 ヒップアップヨガ 北島	2月 土曜14:15～ウィークリーレッスン	
19			時間変更	19:15-20:15 ZUMBA 松永		1日 ボディコンバット	8日 ボディアタック
19:30	19:15-20:15 ボディバンプ 相場		19:45-20:45 かんたんファットバーン 水戸			15日 ボディバンプ	22日 ボディコンバット
20		20:00-21:00 ボディコンバット 相場	NEW !	20:30-21:30 リラックスヨガ 山本	20:00-21:00 ボディコンバット 相場	29日 ボディアタック	
20:30	20:30-21:30 デトックスヨガ 川端	21:15-22:00 HIP-HOP Rion	21:00-22:00 ニローダヨガ 北島		21:15-21:45 コアトレーニング 佐藤	祝日は特別タイムスケジュールとなります。	
21			変更			スケジュールは定期的に変更になります。変更の場合事前に館内掲示いたします。	
21:30							
22							