



2021年1月～スタジオタイムスケジュール



1223

	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) ※下段に記載 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 CXWORX 相場	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 FLOWヨガ 畠山		
13:30	13:45-14:15 ボディバンプ30 佐藤					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)	14:00-15:00 パワーヨガ 数馬
14	14:30-15:30 ニローダヨガ 北島	14:15-14:45 やさしいコアトレ 西村	14:15-15:00 シバム バーチャル	14:30-15:00 ストレッチ 北島	14:45-15:45 ボディバランス バーチャル		
15		15:00-16:00 ボディバランス バーチャル	15:10-15:40 CXWORX バーチャル	15:15-16:00 シバム バーチャル	15:50-16:35 シバム バーチャル	15:30-16:30 ボディバランス バーチャル	15:30-16:30 ボディコンバット バーチャル
15:30		16:05-16:50 ボディコンバット45 バーチャル	15:50-16:50 ボディバンプ バーチャル	16:05-17:05 ボディコンバット バーチャル	16:40-17:10 CXWORX バーチャル	16:35-17:20 ボディコンバット45 バーチャル	16:35-17:35 ボディバランス バーチャル
16	15:45-16:30 ボディバランス45 バーチャル					17:30-18:00 ボディバンプビギナークラス バーチャル	17:40-18:25 シバム バーチャル
16:30	16:35-17:20 シバム バーチャル	16:55-17:25 CXWORX バーチャル	16:55-17:55 ボディバランス バーチャル			18:00-18:30 ボディバンプ30 バーチャル	
17	17:25-18:10 ボディコンバット45 バーチャル			18:00-19:00 ダイエットヨガ 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	18:35-19:05 シバムビギナークラス バーチャル	
17:30						19:05-19:35 シバム30 バーチャル	
18	18:30-19:00 コアトレーニング 佐藤	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	19:15-20:15 ボディバンプ 佐藤			
18:30							
19	19:15-20:15 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		20:00-21:00 ボディコンバット 相場	1月 土曜14:15～ウィークリーレッスン 9日ボディコンバット 23日ボディアタック	16日ボディバンプ 30日ボディコンバット
19:30				20:30-21:30 リフレッシュヨガ 山本			
20	20:30-21:30 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		21:15-21:45 CXWORX 相場		
20:30							
21							
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・床の拭ききはお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