



2020年7月～スタジオタイムスケジュール



20200629

	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 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		変更			11:15-12:00 ストレッチボールエクササイズ 佐々木		
11:30				11:30-12:15 ファットバーナーエアロ 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	12:30-13:15 ピラティス 石川	12:15-13:15 ベーシックエアロ 蛭沢		12:45-13:45 ZUMBA 西村
12:30						13:00-14:00 骨盤調整ヨガ 北島	
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 ボディパンプ 相場	13:30-14:15 中医学ヨガ 数馬	13:30-14:30 ヨガ 畠山		14:00-15:00 パワーヨガ 数馬
13:30					変更	14:15-15:15 レズミルズ ウィークリーレッスン 相場	
14	14:10-15:10 ニローダヨガ 北島						
14:30							
15							
15:30	・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場はおやめください。 ・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・レッスン道具の置き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、楽しい雰囲気レッスンできるようご協力をお願いいたします。						
16				18:00-19:00 ダイエットヨガ 数馬			
16:30						土曜14:15～ウィークリーレッスン	
17	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		18:45-19:45 ヒップアップヨガ 北島	4日ボディパンプ	11日ボディパンプ
17:30		変更		19:15-20:15 ZUMBA 松永		18日ボディアタック	25日ボディコンバット
18	19:15-20:15 ボディパンプ 相場		19:45-20:45 ニローダヨガ 北島		20:00-21:00 ボディコンバット 相場		
18:30		20:00-21:00 ボディコンバット 相場	時間 変更	20:30-21:30 リラックスヨガ 山本			
19	20:30-21:30 デトックスヨガ 川端	21:15-22:00 HIP-HOP Rion	21:00-22:00 ZUMBA 西村		21:15-21:45 コアトレーニング 佐藤		
19:30			NEW				
20							
20:30							
21							
21:30							
22							

祝日は特別タイムスケジュールとなります。

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。