

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™																
STUDIO SCHEDULE東陽町スーパーセンター2020年5月スケジュール																
休館日 5/11																
	月(MON)		火(TUE)		水(WED)		木(THU)		金(FRI)		土(SAT)		日(SUN)			
	7 : 0 0 OPEN															
	STUDIO	Yoga STUDIO	STUDIO	Yoga STUDIO	STUDIO	Yoga STUDIO	STUDIO	Yoga STUDIO	STUDIO	Yoga STUDIO	STUDIO	Yoga STUDIO	STUDIO	Yoga STUDIO		
7:00															7:00	
7:30															7:30	
8:00				📦 ハタヨガ 7:30-8:30 歩 初めてのの方も 大歓迎！ 朝ヨガの爽快感 をお届け します。											8:00	
8:30															8:30	
9:00															9:00	
9:30															9:30	
10:00															10:00	
10:30	📦 足裏機能改善 10:20-10:50 小崎 幸恵	📦 リラックスヨガ 10:30-11:30 渡部 りか	📦 おはようエアロ 10:15-11:00 畠山 和江		📦 ちょこっと筋トレ 10:30-11:00 吉田 馨一		📦 ムーブメント トレーニングViPR 10:10-10:35 坂本 真嗣		📦 おはようリズム 10:15-11:00 ETSUKO		📦 ベーシックステップ 10:00-10:30 中野 智恵	📦 プール アクアピクス 12:10-12:55 井出 直樹			10:30	
11:00	📦 おはようエアロ 11:00-11:50 小崎 幸恵						📦 とても動きやすい エアロです！ エアロシェイブ 10:45-11:45 宮沢 美登里	📦 おはよう体操 10:45-11:30 関 菜桜				📦 オリジナルエアロ 初中級 10:45-11:45 中野 智恵	📦 リンパフローヨガ 10:30-11:30 今村 彩子	📦 ビギナー パワーヨガ 10:30-11:30 宮野 香織	11:00	
11:30					📦 転倒予防/足・腰 11:15-12:00 吉田 馨一	📦 ビギナーヨガ 11:10-12:10 北田 由紀子			📦 ボールエクササイズ 11:10-11:50 ETSUKO			📦 初心者 大歓迎 どなたも参加 できます。	📦 ビート&キックス 10:45-11:45 平瀬 明治		11:30	
12:00								📦 プール							12:00	
12:30	📦 ボディ コンディショニング 12:00-12:50 小崎 幸恵				📦 ✓3F終了後移動し て参加できます	📦 シアター-JAZZ 12:00-13:00 瀬沼 真幸 ♪ステキな曲で 踊りましょう！	📦 プール	📦 アクアピクス 12:10-12:55 中田 恵美子	📦 健康体操 12:00-12:50 ETSUKO	📦 シンプルで気持ち よく動けるエアロピ クスです。➡		📦 レギュラーエアロ 12:00-13:00 香山 尚道	📦 楊名時気功 太極拳 11:40-13:10 青柳 武 平野 由美子	📦 エアロシェイブ 12:00-12:45 平瀬 明治	12:30	
13:00	📦 DiscoWorld 13 : 05-13 : 50 ミドリ		📦 全身らくらく体操 12:30-13:15 AKEMI	📦 プール 泳法レッスン 12:40-13:25 山田 みどり	📦 初中級エアロ 12:15-13:15 石丸 よし子	📦 リフレッシュヨガ 12:25-13:25 北田 由紀子	📦 プール							📦 とても動きやすい エアロです！ レギュラー エアロ 13:00-14:00 新井 千景	13:00	
13:30		📦 ゆったり 健康ヨガ 13:15-14:15 佐藤 里江子	📦 リラックス スロー・アイヨガ 13:25-14:05 AKEMI	📦 プール	📦 ZUMBA 13:35-14:20 佐野 なぎさ	📦 ✓3F終了後移動し て参加できます	📦 ムーブメント トレーニング ViPR 13:30-14:00 能代 祐生		📦 フレエアロ 13:00-13:45 佐藤 里江子	📦 ZUMBA 13:15-14:15 新 かほり	📦 アシュタンガ ヨガ7.5 ハーフ プライマリー 13:20-14:35 Asha	📦 ダンサー ストレッチ 14:10-14:40 NOBU	📦 癒しのハタヨガ 13:45-14:45 Asha		13:30	
14:00								📦 ムーブメント トレーニング ViPR 14:50-15:15 高橋 祥 アジリティ エリアに	📦 ビューティーEX 13:55-14:45 佐藤 里江子	📦 パワーヨガ& ティープリラク ゼーション 14:00-15:15 克	📦 ナニアロハ 14:45-15:45 太田 ゆか	📦 陰ヨガ 14:45-15:45 Asha	📦 HIP HOP 14:50-15:50 NOBU	📦 フロアヨガ 15:15-16:15 山口 雅葉	14:00	
14:30	📦 GGX らくらく腹筋 14:30-15:00 高橋 祥		📦 ZUMBA GOLD 14:20-14:50 AKEMI		📦 ボディメイク 14:30-15:30 AILI		📦 ウォームアップ ストレッチ 14:30-15:00 宮崎 文弥子			📦 キッズスクール バレエ 15:00-18:15					14:30	
15:00										📦 有料スクール					15:00	
15:30	📦 ジャイロ キネシス 15:10-16:10 滑川美穂		📦 ZUMBA 15:00-15:45 AKEMI				📦 バレエ入門 15:15-16:15 宮崎 文弥子							📦 フロアヨガ 15:15-16:15 山口 雅葉	15:30	
16:00															16:00	
16:30											📦 ムーブメント トレーニングViPR 16:30-17:00 能代 祐生	📦 骨盤調整EX 16:00-16:45 太田 ゆか	📦 ボディ メンテナンス 16:00-17:00 AILI		16:30	
17:00	📦 有料スクール														17:00	
17:30	📦 キッズスクール チャリーディング 16 : 40-18 : 30													📦 ZUMBA 17:15-18:00 Macky	📦 リラックスヨガ 17:20-18:20 AILI	17:30
18:00											📦 ファイティング バーン 17:45-18:30 吉田 馨一				18:00	
18:30					📦 ムーブメント トレーニングViPR 18:20-18:50 池島 さゆり		📦 ムーブメント トレーニングViPR 18:20-18:50 能代 祐生		📦 ムーブメント トレーニングViPR 18:30-19:00 坂本 真嗣	📦 ベーシックヨガ 18:45-19:35 石田 雅美	📦 ボディメイク 18:45-19:30 吉田 馨一		📦 ZUMBA 18:15-19:00 IZUMI		18:30	
19:00			📦 とても動きやすい エアロです！ ビギナーエアロ 19:00-19:30 佐々木 清子			📦 DiscoWorld 19:00-19:45 ミドリ		📦 パワー ローインバクト 19:00-20:00 中川正博	📦 ヨガ 19:30-20:30 関 菜桜						19:00	
19:30	📦 ウォームアップEX 19:00-19:30 吉田 馨一	📦 ゆったり ストレッチ 19:15-20:15 石田 沙瑛子		📦 身体の固い方 向けヨガ ストレッチ 19:10-20:10 新 かほり			📦 インナーフローヨガ 19:30-20:30 吉田 裕子			📦 ジャズダンス 19:15-20:15 松本 知沙美					19:30	
20:00															20:00	
20:30							📦 ビギナーエアロ 20:00-20:30 鈴木 優子								20:30	
21:00	📦 バレエ 20:45-21:45 石田 沙瑛子		📦 ZUMBA 20:30-21:15 新 かほり	📦 シェイプアップ ヨガ 20:30-21:30 加地 史佳			📦 ボルトブラ& ダンサー ストレッチ 20:45-21:45 松本 知沙美	📦 Gピラティス 20:45-21:30 鈴木 優子 本気で体幹を 鍛えたい方に おすすめ！	📦 ビギナー ステップ 21:10-21:50 柳田 幸久	📦 KIKC OUT 20:30-21:30 かおる	📦 エナジーフローヨガ 20:30-21:30 歩	📦 GGX 21 : 00-21 : 30 嶋田 一心			21:00	
21:30			📦 ムーブメント トレーニングViPR 21:25-21:55 坂本 真嗣												21:30	
22:00															22:00	
22:30															22:30	
23:00															23:00	
23:30															23:30	
	📦 23:00 CLOSED		📦 23:00 CLOSED		📦 23:00 CLOSED		📦 23:00 CLOSED		📦 23:00 CLOSED		📦 23:00 CLOSED		📦 23:00 CLOSED			
0:00															0:00	