



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

熊本East 2023年3月

| 月(MON) | 火(TUE) | 水(WED) | 木(THU) | 金(FRI) | 土(SAT) | 日(SUN) |
|--------------------------|--|---------------------------------------|---|--|---|---|
| スタジオ | スタジオ | スタジオ アジリティエリア | スタジオ アジリティエリア | スタジオ | スタジオ | スタジオ |
| 7:00 OPEN (第3月曜日は休館日) | 7:00 OPEN | 7:00 OPEN | 7:00 OPEN | 7:00 OPEN | 7:00 OPEN | 9:00 OPEN |
| 8:00 | | | | | | Style Aero とは -スタイルエアロ- ダンスティストがスパイス として入ったエアロピックス。 イベントの最後の1曲を楽しむ様な エアロプログラムです。 |
| 9:00 | | | | | | |
| 10:00 | エアロ(上級) 10:00~10:45 ★★★後藤 | ヨガ(上級) 10:00~11:00 ★ Kayoko | しなやか美Body(初級) 10:15~11:00 ★★ 松葉 | ボディコンディショニング(中級) 10:00~10:45 ★★★井口 | | |
| 11:00 | ヒーリングヨガ(初心者～上級者) 11:00~12:00 ★ ゆき | 優しいステップ(初級) 11:15~12:00 ★★ yuko | ZUMBA(初中級) 11:15~12:00 ★★★Haiji | JSA(初心者～上級者) 11:00~11:45 ★★ 磯貝 | DemoLesson(初級) SALSATION 11:15~12:00 ★★★Kyosuke | テクニカルエアロ(上級テクニカル) 11:30~12:15 ★★★松江 |
| 12:00 | DemoLesson(初級) SALSATION 12:15~13:00 ★★★Kyosuke | エアロ(初級) 12:15~13:00 ★ 山元 | STRONG Nation™(初級) 12:15~13:00 ★★★RIE | Bodyサーキット(初級) 12:00~12:45 ★★★上園 | Style Aero(初級) 12:15~13:00 ★★★森山 | ZUMBA(初級) 12:30~13:15 ★★★YUKI |
| 13:00 | しなやか美Body(中級) 13:15~14:00 ★★ 松葉 | ピラティス(初中級) 13:15~14:15 ★★ 青木 | ヨガ(初級) 13:15~14:15 ★★ MIHO | HIP HOP(初級) 13:00~13:45 ★★★Jun | ステップ(初級) 13:15~14:00 ★★★山元 | エアロ(中級) 13:30~14:15 ★★★AYA |
| 14:00 | LesMills Program(中級) 14:30~15:00/STAFF | 整体タイ式ヨガ(中級) 13:30~14:30 ★★上園 | リラックスヨガ(中級) 14:00~15:00 ★★ Kayoko | ZUMBA(初級) 14:15~15:00 ★★ 荒川 | バレトン(初級) 14:15~15:00 ★★ Kayoko | ピラティス&ストレッチ(初級) 14:30~15:15 ★★ AYA |
| 15:00 | 第一・三週は BODY COMBAT 第二・四週は BODY PUMP | | | ZUMBA(初級) 15:15~16:00 ★★ 荒川 | | |
| 16:00 | | | | ヨガ(初級) 16:15~17:15 ★★ AYA | | |
| 17:00 | | | | ReeJAM(初級) 17:30~18:15 ★★ 片山 | | |
| 18:00 | | | | | | |
| 19:00 | エアロ(初級) 19:00~19:45 ★★★山元 | ステップ(初級) 19:00~19:45 ★★ 山元 | Hip Hop キッズ 17:30~18:30 avex dance master | 新極真空手 17:30~19:00 (90分) 新極真会 | 癒しヨガ(初心者～上級者) 19:00~20:00 ★★ ゆき | |
| 20:00 | ヨガ(初級) 20:00~21:00 ★★ MASAKO | エアロ(上級) 20:00~20:45 ★★★後藤 | BODY PUMP(中級) 19:15~19:45/STAFF ★★★Haiji | ボディメイクエアロ(初級) 20:00~20:45 ★★ yuko | BODY COMBAT(中級) 20:15~20:45/STAFF ★★★Haiji | |
| 21:00 | Stretch-eze®(中級) ピラティス 21:00~21:45 ★★ ゆき(定員8名) | ヨガ(初級) 21:00~22:00 ★★ MASAKO | ヨガ(初級) 21:00~22:00 ★★ Kayoko | | | 21:00 CLOSE |
| 22:00 | | | | | | 22:00 CLOSE |
| 23:00 | 23:00 CLOSE | 23:00 CLOSE | 23:00 CLOSE | 23:00 CLOSE | 23:00 CLOSE | 初心者でも安心して ご参加いただけます。 ゴールドジム熊本 East 096-213-3311 |