



# STUDIO SCHEDULE 新所沢埼玉 2019年11月～

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
9:00 OPEN								
9:00								
9:30								
10:00	GGXストレッチ 10:00-10:15	GGXストレッチ 10:00-10:15	GGXストレッチ 9:50-10:05	GGXストレッチ 10:00-10:15	GGXストレッチ 10:00-10:15	GGXストレッチ 10:00-10:15	GGXストレッチ 10:00-10:15	
10:30	エアロ初級45 10:30-11:15 伊原	ヨガ 10:20-11:20 レイコ	ボディメイク コンディショニング 10:30-11:30 ユウミ	腰痛・肩こり ストレッチ 10:30-11:30 杉浦	レズミルズトーン30 10:15-10:45 石橋	ズンバ 10:30-11:30 米本	エアロ入門 10:30-11:00 石橋	有料 エアロ初級45 10:15-11:00 森田
11:00						アロマストレッチ 10:30-11:30 渡辺	太極拳 (自主練習) 10:30-11:30 米本	変更 エアロ中級 11:05-12:05 森田
11:30						ジャズ ストレッチ 11:00-12:00 タカコ		エアロ中級 11:05-12:05 森田
12:00	エアロ中級 11:30-12:30 伊原	太極拳 (自主練習) 11:30-12:30	はじめての ヒップホップ 11:45-12:45 MARINO	ビラティス60 11:45-12:45 Ranā	エアロ & コンディショニング 11:45-12:45 米本	エアロ & バランスボール 11:45-12:15 米本	腰痛・肩こり ストレッチ 11:45-12:45 杉浦	エアロ & コンディショニング 11:45-12:45 米本
12:30					エアロ初級45 12:15-13:00 伊原	GGXファイト 12:15-13:00	レズミルズトーン 11:45-12:45 杉浦	太極拳 (様式) 12:15-13:15 足立
13:00	GGX リムジーカート 12:40-13:00	ジャズダンス 12:45-13:45 井上	ズンバ 13:00-14:00 Ranā	バレエ 13:00-14:00 県	ボディエイキング 75 13:15-14:30 丸田	ラテンエアロ 13:00-14:00 Ranā	バーオリル 13:00-14:00 杉浦	バレエ ストレッチ 13:00-13:30 西風
13:30	レズミルズトーン 45 13:10-13:55 石橋				骨盤エクササイズ 13:15-14:15 内藤		気功 13:00-14:00 竹内	イシュタヨガ 13:25-14:25 岡本
14:00							ヨガ 13:00-14:00 清水	ワガノワ式バレエ 入門 13:35-14:35 西風
14:30	ボディバランス 14:05-15:05 杉浦	日本舞踊 14:00-15:00 藤間	アロマストレッチ 14:15-15:15 渡辺	バレトン 14:15-15:00 高井	ペリエクササイズ 14:15-15:15 Ranā	バレエ 初級 14:15-15:15 高井	エアロ初級 14:15-15:15 森田	14:00
15:00					有料 スペシャル バーストレッチ 14:45-15:45 石橋	エアロ初級 14:15-15:15 森田	ベリーダンス 14:15-15:15 Kimina	14:30
15:30	フラダンス 15:15-16:15 昌山	ポンバ 15:15-16:15 渡辺	ボディバランス 15:30-16:30 渡辺	ステップ & バランスボール 14:45-15:45 石橋	有料 スペシャル バーストレッチ 14:45-16:00 丸田	ジャズダンス 15:30-16:30 茂田	ボディパンプ 15:30-16:30 Ranā	15:00
16:00					期間開講	ペリーダンス 15:30-16:30 茂田	ペリーダンス 15:30-16:30 長沢	ボディバランス45 15:30-16:15 渡辺
16:30						有料 わかりやすいジャズ 16:40-17:25 茂田	有料 集中 ボディエイキング 16:00-17:30 丸田	16:30-17:30 SAKI
17:00	卓球 16:30-18:00 田中	骨盤ヨガ 16:30-17:30 杉浦	Jrチアダンス BASIC 16:45-17:45	カルチャー センター利用 16:00-20:30	カルチャー センター利用 16:15-19:45	卓球 16:45-18:15 田中	有料 キッズダンス 16:15-17:15 SAKI	17:00
17:30							スクリール 卓球 16:45-18:15 田中	17:30
18:00							スクリール 卓球 16:45-18:15 田中	18:00
18:30							スクリール 卓球 16:45-18:15 田中	18:30
19:00							スクリール 卓球 16:45-18:15 田中	19:00
19:30	はじめの ペリエクササイズ 19:15-20:15 Ranā	ヒップホップ 19:30-20:15 タカコ	バレエ (バ-ない) 19:15-20:15 県	ダンスエアロ 19:15-20:15 茂田	シェイプエアロ 19:15-20:15 石橋	ヨガ 19:15-20:15 清水	イシュタヨガ 19:15-20:15 岡本	20:00 CLOSE
20:00							バレエ 19:15-20:15 四宮	20:30
20:30							ALL DANCE 入門 19:00-20:00 SAKI	
21:00	ジャズダンス 20:30-21:30 タカコ	GGXお腹シェイプ 20:30-20:50	キックボクシング 20:30-21:30 北庄司	ベーシックジャズ 20:30-21:30 茂田	骨盤ヨガ 20:30-21:30 杉浦	ボディコンバット 20:30-21:30 長沢	レズミルズトーン 20:30-21:30 渡辺	初心者でも安心して ご参加いただけます。
21:30								
22:00								
22:30								
23:00								
23:30								
0:00								
23:00 CLOSE								

アクティブ系

ダンス

コンディショニング・調整

ヨガ

有料スクール