2024 GW スタジオスケジュール

29 3 4 5 6

時間／場所	4月29日 月曜日			5月3日 金曜日			5月4日 土曜日			5月5日 日曜日			5月6日 月曜日			場所/時間
	studio1st	studio2nd	遠赤ドーム	studio1st	studio2nd	遠赤ドーム	studio1st	studio2nd	遠赤ドーム	studio1st	studio2nd	遠赤ドーム	studio1st	studio2nd	遠赤ドーム	
10:00	昭和の日			憲法記念日			みどりの日			こどもの日			振替休日			10:00
11:00	大人チア入門 11：10～11：40	ベーシック リンパストレッチ 10：30～11：30 古森　美紀		↓【定員35名】 ビギナーステップ 11：00～11：45 ★高山　英士	ボディ コンディショニング 10：30～11：30 福田　美鈴		シェイプサーキット 11：15～12：00 ★加賀　諒哉	ヴィンヤサ フローヨガ75 10：45～12：00 tomomi		↓【定員35名】 ビギナーステップ30 11：00～11：30 ★進藤　悦夫	↓【定員30名】 スタイルアップヨガ &遊体法(手ぬぐい体操) 11：15～12：30 しずか		ボディケア 10：30～11：30 ★渋谷　輝幸	青竹セラピー 11：00～11：30 STAFF		11:00
12:00	大人チア初級 11：45～12：45 ★南帆	モナリザ エクササイズ 11：45～12：45 古森　美紀	溶岩スリム 12：15～12：45 STAFF	ベーシックヨガ60 12：00～13：00 英恵	ダンスエアロ 12：00～13：00 ★高山　英士 五十嵐　亮 ※(有料)要予約		ビギナーステップ 12：30～13：15 ★YO-KO	ボディ コンディショニング 12：15～13：00 tomomi	溶岩ストレッチ 12：30～13：00 STAFF	ファンステップ45 11：45～12：30 ★進藤　悦夫	※(有料)要予約	溶岩ストレッチ 12：00～12：30 STAFF	ボディケア＋α 11：45～12：45 ★渋谷　輝幸	K-POP DANCE 11：45～12：45 ★齋藤　香織		12:00
13:00	ピラティス 13：15～14：15 加賀　諒哉	↓【定員35名】 UBOUND60 13：00～14：00 ★田中　いずみ 高橋　聡 ※(有料)要予約		オキシジェノ60 13：15～14：15 英恵	ラテンエアロ 13：20～14：20 ★高山　英士 五十嵐　亮 ※(有料)要予約		マルチステップ 13：30～14：30 ★YO-KO	ファイドウ60 13：30～14：30 ★島田　厚 高橋　聡 ※(有料)要予約		↑【定員35名】 JAZZ DANCE 12：45～13：45 広井　薫	中医養生 ヨガ㊙ 12：45～13：45 今野　朋美		バレエストレッチ 13：00～14：00 福田　美鈴	MEGADANZ 13：00～14：00 ★齋藤　香織	溶岩スリム 13：15～13：45 STAFF	14:00
15:00	ラテンエアロ 14：45～15：30 ★甲斐　朱子	ファイドウ60 14：30～15：30 ★青柳・山本		パワーカーディオ60 14：45～15：45 ★村田　安希子	HIPHOP 14：45～15：45 ★高田　淳史	アロマ溶岩ヨガ ～フランキンセンス～ 14：30～15：15 荒井　円華	↓【定員35名】 パワーカーディオ60 15：00～16：00 ★島田　厚 畠山　翔太郎 ※(有料)要予約	ZUMBA 15：00～16：00 ★Yume		↓【定員35名】 X-55 14：15～15：00 ★金子　芽依	↓【定員30名】 機能改善の為の ピラティス 14：00～15：00 ★今野　朋美	溶岩トレーニング 14：00～15：00 永戸 山本	↓【定員35名】 バレエ入門 14：15～14：45 バレエ初級 14：50～15：50 ★福田　美鈴	↓【定員35名】 UBOUND45 14：15～15：00 ★畠山　翔太郎 ファイドウ60 15：15～16：15 ★加賀・山本		15:00
16:00	エアロ・ロー 15：45～16：30 ★甲斐　朱子	ヒップアップEX ～目指せ桃尻～ 15：45～16：30 青柳・金子		コンディショニング ピラティス 16：15～17：15 西島　愛	MEGADANZ 16：15～17：15 ★村田　安希子		姿勢改善ヨガ 16：30～17：15 麻衣子	SALSATION 16：15～17：15 ★Yume		リトモス 15：15～16：15 ★Haru	↓【定員35名】 UBOUND45 15：30～16：15 ★若林・金子					16:00
17:00	ヒーリング アロマヨガ 16：45～17：30 西島　愛	～使用アロマ～ ローレルリーフ ユーカリプタス ペパーミント		パワーヨガ 17：30～18：30 Kumi			リラックスヨガ 17：30～18：30 麻衣子		キャンドル溶岩ヨガ 17：30～18：00 友沢　睦美	フリースタイル 16：30～17：15 Haru	ファイドウ60 16：30～17：30 ★磯邉・荒井		社交ダンス初級 16：30～17：30 佐藤　満	アロマリラックス ～自律訓練法～ 16：45～17：30 山本　樹生	～使用アロマ～ ラベンダー ペパーミント	17:00
18:00			キャンドル溶岩ヨガ 18：00～18：30 STAFF			キャンドル溶岩ストレッチ 17：45～18：15 STAFF									溶岩キャンドルストレッチ 18：00～18：30 STAFF	18:00
19:00																19:00

WEB予約開始時

4/29(月)・5/3(金)　⇒　4/27(土)21:00～
5/4(土)・5/5(日)・5/6(月)　⇒　4/28(日)21:00～
※一部有料レッスンがあるためお間違いのないようお願いいたします。