

2018年4月29日～5月5日【ゴールデンウィーク スタジオ・タイムスケジュール】

4月29日		4月30日		5月1日	5月2日	5月3日		5月4日		5月5日	
日		月		火	水	木		金		土	
スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	スタジオ	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
8:30											
9:00											
9:15		9:15				9:15		9:15		9:15	
9:30	あさピラ 30 新井 70名	ラダーウォーク 30 合津				入門フラダンス 30 高橋		太極拳24式 60 大柳		バランスボール 30 森岡 30名	
10:00		10:00				10:00		10:00		10:00	
10:15						10:00		10:30		10:00	
10:30	スプリングパーティー 75 橋本 川田	はじめてエアロ 30 森岡	オリエンテーション			のびのび体操 30 鳴澤	オリエンテーション	10:30	オリエンテーション	10:00	練功十八法
11:00		10:45				10:45		10:30		10:30	
11:30		練功十八法				練功十八法		ステップサーキット 60 鳴澤 40名		10:55	
12:00		かんたんエアロ 45 森岡				ヘルシー体操 45 鳴澤		12:00		11:00	
12:00	12:00	12:00				12:00		12:00		12:00	
12:30	リトモス 60 岡崎 70名	リラクゼーション ストレッチ 30 合津 70名				12:00		12:00		12:15	
13:00		12:45				12:45		12:30		12:30	
13:15		ベーシックピラティス 60 新井 70名				はじめてステップ 30 佐藤果 40名		13:30		13:30	
13:30	やさしいピラティス 60 新井 70名	オリエンテーション				13:30		13:30		13:30	
14:00		14:00				13:30		13:30		13:30	
14:30		はじめてステップ 30 森岡 40名				13:30		13:30		13:30	
14:30	かんたんエアロ 45 水村	14:45				14:45		14:45		14:45	
15:00		練功十八法				14:45		14:45		14:45	
15:30		かんたんエアロ 45 森岡				14:45		14:45		14:45	
16:00		16:00				16:15		16:00		16:00	
16:30		骨盤調整エクササイズ 60 石川 70名				16:15		16:00		16:00	
17:00		17:15				16:15		16:00		16:00	
17:30	ポディーコンディショニング 60 高橋 70名	やさしいハタヨ 60 北野 70名				17:15		17:20		17:15	
18:00						17:15		17:20		17:15	
18:30	バランスボール 30 佐藤新 30名	18:30				18:15		18:40		18:30	
18:45		マーシャルファイト 45 石井				18:15		18:40		18:30	
19:00	ベーシックエアロ 60 鳴澤	19:30				19:10		19:55		19:00	
19:30	オリエンテーション	ファットバーニング 60 長島	オリエンテーション			19:10		19:55		19:30	
20:00						カボエラ入門 60 白波瀬	オリエンテーション	19:55		20:00	
20:30								オリジナルエアロ 60 森岡		20:30	
21:00										21:00	
21:30										21:30	
22:00										22:00	

通常スケジュール

通常スケジュール