

瑞江店 確定版レッスンスケジュール

	月曜日					火曜日	水曜日					木曜日					金曜日					土曜日					日曜日								
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	KIDSスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	KIDSスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	KIDSスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	KIDSスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	KIDSスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	KIDSスタジオ				
10:00																																			
15																																			
30																																			
45	骨盤リズム ダイエット 10:20~11:05 日暮 祐貴	カラダほぐす YOGA45 10:25~11:10 杉野 久美子		ベビー スイミング ペビー45 10:15~11:00				ヨガ60 10:15~11:15 内田 宗子																											
11:00																																			
15																																			
30	カラダほぐす YOGA30 11:25~11:55 日暮 祐貴	ステップ1 11:25~12:05 杉野 久美子																																	
45																																			
12:00																																			
15																																			
30	【MOVEBODY】 SHAPE30 12:15~12:45 本間 誠真	お籠シェイブ 12:25~12:40																																	
45																																			
13:00																																			
15	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 13:05~13:50 山本 あゆ美	ヨガ60 12:55~13:55 千葉 博美																																	
30																																			
45																																			
14:00																																			
15	【MOVEBODY】 DANCE30 14:10~14:40 山本 あゆ美	【有料】 ケイコの稽古 14:15~15:00 櫻井 佳子																																	
30																																			
45																																			
15:00																																			
15																																			
30																																			
45																																			
16:00	キッズ 体育のミカタ 15:30~16:30																																		
15																																			
30																																			
45																																			
17:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアI 16:30~17:30																																		
15																																			
30																																			
45																																			
18:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアII 17:30~18:30																																		
15																																			
30																																			
45																																			
19:00																																			
15																																			
30	【MOVEBODY】 FIGHT30 19:25~19:55 本間 誠真	エアロ1 19:10~19:50 井手 直樹																																	
45																																			
20:00																																			
15																																			
30	オリジナル シェイブ40 20:15~20:55 DAISUKE	ステップ2 20:05~20:55 高梨 友輔																																	
45																																			
21:00																																			
15																																			
30	エアロ2 21:10~22:00 DAISUKE	【MOVEBODY】 CONDITION30 SHAPE30 21:15~21:45 高梨 友輔																																	
45																																			
22:00																																			
15																																			
30																																			
45																																			
23:00																																			

休館日

- 新プログラム ■
- プログラム変更 ■
- 時間/担当者変更 & プログラム変更 ■
- 時間/担当者変更 ■