

スタジオタイムスケジュール 3月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
10:00	休館日						
10:20~10:50 ヨガ 金久保		10:15~11:00 はじめてステップ 沼尻	10:15~11:00 エアロビクスI 仁平	10:15~11:00 太極拳 竹村	10:30~11:00 ステップI 徳島		
11:00						11:00~11:30 はじめてエアロ NORIKO	
11:15~11:45 はじめてエアロ NORIKO		11:15~12:00 フラダンス 網	11:15~12:00 ZUMBA 前田	11:15~11:45 インナービューティ NORIKO	11:30~12:00  徳島	11:50~12:35  NORIKO	
12:00							
12:00~12:30  NORIKO		12:15~12:45  DAIKI	12:15~13:15  NORIKO	12:00~12:30 んたん筋トレ NORIKO	12:45~13:15 ステップI 仁平	13:00~13:45 かんたん筋トレ NORIKO	
12:45~13:30 エアロビクス2 NORIKO		13:00~13:30 るなランダム 瑠南	NORIKO				
14:00							
17:00							
17:15~17:45 ストレッチ NORIKO					17:30~18:00 かんたん筋トレ NORIKO		
18:00							
19:00			18:45~19:15 GROUPCENTRGY DAIKI	19:00~19:30  徳島	18:45~19:30 ピラティス KATSUE	18:45~19:15  徳島	18:30~19:30  DAIKI
20:00			19:30~20:15  DAIKI	19:45~20:15 ステップ 徳島	19:45~20:15 ZUMBA KATSUE	19:30~20:15 ムエタイエクササイズ 徳島	
21:00							

6日 ストレッチ
13日かんたん筋トレ (上半身)
27日お尻 (下半身)

10日スタート!
3日一休講

1・3週目 ストレッチ
2・4週目
オールインワン