

スタジオタイムスケジュール 4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	10:15~11:00 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	10:30~11:15 ステップⅠ 徳島	10:00	
10:20~10:50 ヨガ 金久保		11:00~11:30 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	11:00~11:30 はじめて エアロ NORIKO	11:00
11:00		11:15~11:45 はじめてエアロ NORIKO	12:00~12:30 CENTERGY NORIKO	12:15~13:15 CENTERGY	12:00~12:30 んたん筋トレ NORIKO	11:30~12:00 POWER 徳島	11:50~12:35 CENTERGY NORIKO
11:15~11:45 はじめてエアロ NORIKO		12:45~13:30 エアロビクスⅡ NORIKO	12:15~12:45 fight DAIKI	12:45~13:15 ステップⅠ 仁平	12:45~13:15 ステップⅠ 仁平	13:00~14:00 KIDSダンス教室 小学生	13:00~13:45 かんたん筋トレ NORIKO
12:00~12:30 CENTERGY NORIKO		13:00~13:30 るなランダム 瑠南	13:00~13:30 るなランダム 瑠南	NORIKO	17:30~18:00 かんたん筋トレ NORIKO	17:30~18:30 CENTERGY 週替わり	17:30~18:30 CENTERGY 週替わり
12:45~13:30 エアロビクスⅡ NORIKO		17:15~17:45 ストレッチ NORIKO	17:30~18:00 ポールエクササイズ 瑠南	19:00~19:30 POWER 徳島	18:45~19:30 ティス KATSUE ピラ	18:45~19:15 徳島 POWER 19:15~19:45 徳島 POWER	18:45~19:45 fight
17:15~17:45 ストレッチ NORIKO		19:00~19:30 んたん筋トレ 瑠南	18:45~19:15 CENTERGY DAIKI	19:45~20:15 ステップ 徳島	19:45~20:15 ZUMBA KATSUE	18:45~19:15 徳島 POWER 19:15~19:45 徳島 POWER	18:45~19:45 fight
19:00~19:30 んたん筋トレ 瑠南		19:30~20:15 fight DAIKI	19:30~20:15 fight DAIKI				DAIKI
19:45~20:15 るなランダム 瑠南							
20:00							
21:00							

1・3週目
ストレッチ
2・4週目
かんたん筋トレ

1・3週目
ストレッチ
2・4週目
オールインワン