

スタジオタイムスケジュール

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
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		10:30~11:15 ステップI 徳島	
11:00		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 	11:00~11:30 はじめてエアロ NORIKO
12:00		12:00~12:30 NORIKO	12:15~12:45 DAIKI	12:15~13:15 	12:00~12:30 んたん筋トレ NORIKO	徳島	11:50~12:35 NORIKO
12:45~13:30 エアロビクスII 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	12:45~13:15 ステップII 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
14:00		1・3週目 ストレッチ 2・4週目 かんたん筋トレ					
17:00		17:15~17:45 ストレッチ NORIKO	17:30~18:00 ボールエクササイズ 瑠南		17:30~18:00 かんたん筋トレ NORIKO		17:30~18:30 DAIKI
18:00			18:45~19:15 DAIKI	19:00~19:30 	18:45~19:30 ピラティス KATSUE	18:45~19:15 徳島 	18:45~19:45
19:00		19:00~19:30 んたん筋トレ 瑠南	19:30~20:15 DAIKI	徳島		19:15~19:45 徳島 	
19:45~20:15 るなランダム 瑠南		19:45~20:15 るなランダム 瑠南		19:45~20:15 ステップ 徳島	19:45~20:15 ZUMBA KATSUE		DAIKI
20:00		1・3週目 ストレッチ 2・4週目 オールインワン					
21:00							