

ARUKU 2021.3月～ スタジオレッスンスケジュール								
	月	火	水	木	金	土	日	
10:00					金曜日の スケジュール 調整中			10:00
10:15							はじめてステップ ☆☆☆☆	10:30
10:30	ピラティス ☆☆☆☆ 	リトモス ☆☆☆☆	かんたんステップ ☆☆☆☆	リンパビクス ☆☆☆☆		かんたんエアロ ☆☆☆☆	10:15～(30) 鈴木	10:30
10:45	10:30～(30) 石田	10:30～(30) 中野	10:30～(30) 廣岡	10:30～(30) 中村		10:30～(30) 中野		10:30
11:00								11:00
11:15							機能改善体操 ☆☆☆☆	11:30
11:30	はじめてエアロ ☆☆☆☆	ヨガピス ☆☆☆☆	骨盤シェイプヨガ ☆☆☆☆	ゆるらく ポールエクササイズ ☆☆☆☆ 		ZUMBA ☆☆☆☆	11:15～(30) 鈴木	11:30
11:45	11:30～(30) 石田	11:30～(30) 矢野	11:30～(30) 矢野	11:30～(30) 中村		11:30～(30) 矢野		11:30
12:00								12:00
12:15							かんたんエアロ ☆☆☆☆	12:30
12:30	太陽礼拝 ☆☆☆☆	ダンスエクササイズ ☆☆☆☆	ZUMBA ☆☆☆☆	はじめてステップ ☆☆☆☆		ヨガピス ☆☆☆☆	12:15～(30) 鈴木	12:30
12:45	12:30～(30) 橋立	12:30～(30) 矢野	12:30～(30) 矢野	12:30～(30) 鈴木		12:30～(30) 矢野		12:30
13:00								13:00
13:15							リンパビクス ☆☆☆☆	13:30
13:30	パワーヨガ ☆☆☆☆	ボディメイク ボクシング ☆☆☆☆	かんたんエアロ ☆☆☆☆	脂肪燃焼ステップ ☆☆☆☆		初中級エアロ ☆☆☆☆	13:15～(30) 中村	13:30
13:45	13:30～(30) 橋立	13:30～(30) 石田	13:30～(30) 黒川	13:30～(30) 鈴木		13:30～(30) 廣岡		13:30
14:00								14:00
14:15							はじめてヨガ ☆☆☆☆	14:30
14:30	ZUMBA ☆☆☆☆	ZUMBA ☆☆☆☆	初中級ステップ ☆☆☆☆	らくらくストレッチ ☆☆☆☆		ステップ ☆☆☆☆	14:15～(30) 中村	14:30
14:45	14:30～(30) Risa	14:30～(30) 佐野	14:30～(30) 黒川	14:30～(30) 鈴木		14:30～(30) 廣岡		14:30
15:00								15:00
15:15							ZUMBA ☆☆☆☆	16:00
15:30	かんたんリズムサーキット ☆☆☆☆	ボディワーク ☆☆☆☆	ヨガ ☆☆☆☆				15:15～(30) 矢野	16:00
15:45	15:30～(30) Risa	15:30～(30) 佐野	15:30～(30) 橋立					16:00
16:00								16:00
16:15								16:00
16:30								16:00
17:00							ジムエリア 18:30 終了	17:00
18:00								18:00
19:00	リトモス ☆☆☆☆	ボディメイクサウンドフロー ☆☆☆☆	ZUMBA ☆☆☆☆	かんたんエアロ ☆☆☆☆		かんたんエアロ ☆☆☆☆	19:00 閉館	19:00
19:15	19:00～(30) 中野	19:00～(30) 吉峯	19:00～(30) KELLY	19:00～(30) 中野		19:00～(30) 鈴木	 プログラムは コチラからも ご覧頂けます。	19:00
19:30								19:30
19:45								19:30
20:00	かんたんエアロ ☆☆☆☆	かんたんエアロ ☆☆☆☆	ベストヒットチャート ダンス ☆☆☆☆	中級エアロ ☆☆☆☆		脂肪燃焼ステップ ☆☆☆☆		20:00
20:15	20:00～(30) 鈴木	20:00～(30) 吉峯	20:00～(30) KELLY	20:00～(30) 中野		20:00～(30) 鈴木		20:00
20:30								20:30
20:45								20:30
21:00	かんたんステップ ☆☆☆☆	リラックスヨガ ☆☆☆☆		ピラティス ☆☆☆☆ 				21:00
21:15	21:00～(30) 鈴木	21:00～(30) 吉峯		21:00～(30) 中野				21:00
21:30						ジムエリア 21:30 終了		21:30
21:45								21:30
22:00			ジムエリア 22:30 終了					22:00
22:30						22:00 閉館		22:30
23:00			23:00 閉館					23:00

- ※1 金曜日はスタジオレッスンを行っておりません。ご了承ください。
- ※2  マークのあるレッスンはマットを持参またはレンタル（¥300+税）してご利用ください。