2021年10月　スタジオスケジュール

月曜日

4階スタジオ	4階	5階スタジオ
募集中		9：50(60分) コアトレ＆ボディシェイプ 女性限定 谷由美子
12：20(60分) トレーニング教室 リフレッシュ 谷由美子		11：00(60分) トレーニング教室 体力アップ 谷由美子
		15：30(50分) 新体操 幼児
		16：30(50分) 新体操 低学年
		17：30(60分) 新体操 高学年

火曜日

4階スタジオ	4階	5階スタジオ
11：00(60分) ヨガ 呼吸法と瞑想 酒井祥二		
14：00(60分) おとな HIP HOP しんじ		
16：30(60分) 空手（新極真会） 幼児～小学3年生		15：30(50分) 体操 幼児
17：40(60分) 空手（新極真会） 小学4年生以上		16：30(50分) 体操 ジュニア
18：50(60分) JAZZ HIPHOP 初中級	18：30(75分) サンアップ 4年生以上	17：30(50分) 体操 ジュニア

水曜日

4階スタジオ	4階	5階スタジオ
11：00(60分) ヨガ＋ ～めぐりを整える ともこ		
14：15(60分) 姿勢改善プログラム のりこ		15：10(60分) のびスポ 幼児
15：30(50分) 新体操 幼児		16：20(60分) のびスポ ジュニア
16：30(50分) 新体操 低学年		17：30(60分) 新体操 高学年

木曜日

4階スタジオ	4階	5階スタジオ
募集中		
9：50(60分) ボディメイク 骨盤体操 長谷川佳奈子		
		12：20(60分) シェイプアップ ヨガ 酒井祥二
		15：30(50分) 体操 幼児
16：30(50分) HIP HOP 入門		16：30(50分) 体操 ジュニア
17：30(60分) HIP HOP 初級		17：30(50分) 体操 ジュニア
		18：40(60分) HIP HOP 中級

金曜日

4階スタジオ	4階	5階スタジオ
募集中		
9：50(60分) ピラティス Akiko		
11：00(60分) ヨガ＋ ～めぐりを整える Ａｋｉｋｏ		
		15：30(60分) のびスポ 幼児
18：30(75分) サンアップ 4年生以上		16：45(60分) のびスポ ジュニア
		18：00(60分) のびスポ ジュニア高学年

土曜日

4階スタジオ	4階	5階スタジオ
		9：40(50分) 体操 幼児
10：30(60分) 姿勢改善プログラム のりこ		10：40(50分) 体操 ジュニア
		11：45(60分) のびスポ 幼児
13：00(50分) バレエ 幼児		13：00(60分) のびスポ ジュニア
14：00(60分) バレエ ジュニア①		14：30(60分) のびスポ ジュニア高学年
15：10(60分) バレエ ジュニア②		募集中
16:10（30分） バレエポワント		16：00（60分） ジャズダンス 荒生由莉香

日曜日

4階スタジオ	4階	5階スタジオ
		9：40(50分) 体操 幼児
10：00(50分) バレエ 幼児		10：40(50分) 体操 ジュニア
11：00(60分) バレエ 小学生		
12:00（30分） バレエポワント		
13：00(50分) HIP HOP 入門		13：00(50分) 体操 幼児
14：00(60分) HIP HOP 初級		14：00(50分) 体操 ジュニア
		15：10（60分） HIP HOP 中級

9:30 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00