

# スタジオタイムスケジュール

‘11/5月16日～

| 時間    | 月曜日                                                                                | 火曜日                                 | 水曜日                                | 木曜日 | 金曜日                               | 土曜日                                            | 日曜日                               | 時間      |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----|-----------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------|---------|
| 11:00 |  |                                     |                                    |     |                                   | I 11:00<br>中級<br>エアロ<br>松浦 60分                 | N 11:00<br>初級<br>エアロ<br>交代制 60分   | 11:00   |
| 12:00 | <p>松浦イントラ    宮本イントラ    井本イントラ    草加イントラ</p>                                        |                                     |                                    |     |                                   | J 12:10<br>オリジナル<br>ヨーガ<br>大橋 60分              | O 12:15<br>お楽しみ<br>クラス<br>交代制 60分 | 12:00   |
| 13:00 |                                                                                    |                                     |                                    |     |                                   |                                                | 内容は掲示板<br>でお確かめ下さい                | 13:00   |
| 14:00 |                                                                                    |                                     |                                    |     |                                   | K 13:30<br>フットセラピー<br>林 60分                    |                                   | 14:00   |
| 15:00 |  |                                     |                                    |     |                                   | L 15:00<br>アドバンス<br>ピラティス<br>宮本 60分            |                                   | 15:00   |
| 16:00 | <p>工藤イントラ    時光イントラ    林イントラ    大橋イントラ</p>                                         |                                     |                                    |     |                                   |                                                |                                   | 16:00   |
| 17:00 |                                                                                    |                                     |                                    |     |                                   |                                                |                                   | 17:00   |
|       | 17:30開館                                                                            | 17:30開館                             | 17:30開館                            | 休館日 | 17:30開館                           | 第1・第3<br>M①17:30<br>オリジナル<br>レッスン<br>草加 60分    | 実施日<br>注意<br>19:00閉館              | 18:00   |
| 18:00 | A 18:00<br>エンジョイ<br>脂肪燃焼<br>松浦 60分                                                 | C 18:00<br>リフレッシュ<br>エアロ<br>松浦 60分  | E 18:30<br>オリジナル<br>レッスン<br>草加 60分 |     | G 18:30<br>オリジナル<br>ヨーガ<br>時光 60分 | 第2・第4・第5<br>M②17:30<br>オリジナル<br>レッスン<br>井本 60分 |                                   | 18:00   |
| 19:00 | B 19:10<br>ZUMBA<br>工藤 60分                                                         |                                     | F 19:45<br>パワー&<br>シェイプ<br>宮本 60分  |     | H 19:45<br>らくらく<br>脂肪燃焼<br>宮本 60分 |                                                |                                   | 19:00   |
| 20:00 |                                                                                    | D 20:00<br>ベーシック<br>ピラティス<br>宮本 60分 |                                    |     |                                   |                                                |                                   | 20:00   |
| 21:00 |                                                                                    |                                     |                                    |     |                                   |                                                |                                   | 21:00閉館 |
| 21:30 | 閉館                                                                                 | 閉館                                  | 閉館                                 |     | 閉館                                |                                                |                                   |         |

※ 日曜日のクラスは、各週ごとにインストラクターが変更になります。  
 ※ 12:15分からのクラスは、週によって異なります。お手数ですが、掲示板をご確認ください。