

お盆プログラム 【スタジオ】

2017.08.11 (金)

変更前		変更後	
9:15 ～ 9:45	ストレッチポール 	9:15 ～ 9:45	ストレッチポール 中村 智栄子
10:00 ～ 11:00	ヨガ 橋詰 敬子 	10:00 ～ 10:45	コアトレーニング 中村 智栄子
11:15 ～ 12:00	エンジョイエアロ 中村 智栄子 	11:00 ～ 11:45	エンジョイエアロ 中村 智栄子
12:15 ～ 12:45	ボールエクササイズ 北田 なる美 	12:00 ～ 12:45	がんばろ!! ステップ 中村 智栄子
13:00 ～ 13:45	スリムキックボクシング 掛川 万紀子 	13:00 ～ 13:45	スリムキックボクシング 掛川 万紀子
14:00 ～ 14:45	中級エアロ 掛川 万紀子 	14:00 ～ 14:45	中級エアロ 掛川 万紀子
15:00 ～ 15:45	スリムシェイプ 掛川 万紀子 	15:00 ～ 15:45	スリムシェイプ 掛川 万紀子
19:30 ～ 20:30	ヨガ 柳澤 美恵 	19:00 ～ 20:00	ヨガ 柳澤 美恵

営業終了

20:45 ～ 21:40	ベーシック ハワイアンヨガ 小野 弘子
---------------------	---------------------------

2017.08.12 (土)

変更前		変更後	
9:15 ～ 10:00	コアトレーニング 中村 智栄子 	休講	
10:15 ～ 11:00	かんたんステップ 中村 智栄子 	休講	
11:15 ～ 12:00	ラテンエアロ 中村 智栄子 	休講	
13:00 ～ 13:45	ウェープリング 柳澤 美恵 	13:00 ～ 13:45	ウェープリング 柳澤 美恵
14:00 ～ 15:00	ヨガ 柳澤 美恵 	14:00 ～ 15:00	ヨガ 柳澤 美恵
15:25 ～ 16:10	はじめてのDANCE EIKO 	15:25 ～ 16:10	はじめてのDANCE EIKO
17:35 ～ 18:20	楽しくDANCE EIKO 	17:35 ～ 18:20	楽しくDANCE EIKO

2017.08.13 (日)

変更前		変更後	
9:00 ～ 9:30	はじめて パワーヨガ 	休講	
9:40 ～ 10:40	パワーヨガ 柳澤 美恵 	休講	
10:50 ～ 11:35	ストレッチポール 中村 智栄子 	休講	
11:45 ～ 12:30	コアトレーニング 中村 智栄子 	休講	
12:45 ～ 13:45	ステップマニア 中村 智栄子 	休講	
17:00 ～ 18:00	週代わり レッスン 熊谷 知子 	休講	

お盆プログラム 【スタジオ】

2017.08.14 (月)

変更前		変更後	
9:15 ～ 9:30	リラックス ストレッチ 	休講	
9:45 ～ 10:45	太極拳 (初級) 岸 美紀 		
11:00 ～ 11:45	ビギナーエアロ 掛川 万紀子 	9:45 ～ 10:45	太極拳 (初級) 岸 美紀
12:00 ～ 12:30	腰痛リセット 北田 なる美 	11:00 ～ 11:45	ビギナーエアロ 若月 幸代 
12:45 ～ 13:30	やさしいエアロ 中村 彰子 	12:00 ～ 12:45	中級ステップ 若月 幸代 
13:40 ～ 14:40	ヨガ 中村 彰子 	13:00 ～ 13:45	ウェーブリング 若月 幸代 
14:50 ～ 15:50	ベリーダンス 山岸 里枝 	14:00 ～ 14:45	ピラティス45 熊谷 知子 
19:00 ～ 19:45	ピラティス45 熊谷 知子	15:00 ～ 15:50	DDDハウス ワークアウト 熊谷 知子 
20:00 ～ 20:50	DDDハウス ワークアウト 熊谷 知子	休講	
21:00 ～ 22:00	Hip-Hop EIKO 		
22:15 ～ 22:45	ウェーブリング EIKO 		

2017.08.16 (水)

変更前		変更後	
9:15 ～ 9:30	リラックス ストレッチ 	9:15 ～ 9:30	リラックス ストレッチ
9:40 ～ 10:40	太極拳 岸 美紀 	9:40 ～ 10:40	太極拳 岸 美紀
10:50 ～ 11:50	ヨガ 内山 国彦 	休講	
12:00 ～ 12:50	BAILA BAILA 熊谷 知子 		
13:00 ～ 13:45	コアトレーニング 中村 智栄子 		
14:00 ～ 14:45	かんたんステッ プ 中村 智栄子 		
19:30 ～ 20:30	ヨガ 内山 国彦 		
20:45 ～ 21:30	ステップ (初・中) 土屋 悟 		
21:40 ～ 22:30	中級エアロ 若月 幸代		

2017.08.17 (木)

変更前		変更後	
9:30 ～ 10:20	バレエ エクササイズ 黒岩 あずさ 	9:30 ～ 10:20	バレエ エクササイズ 黒岩 あずさ
10:30 ～ 11:15	中級エアロ 土屋 悟 	10:30 ～ 11:15	ZUMBA EIKO
11:30 ～ 12:15	かんたんステッ プ 土屋 悟 	11:25 ～ 11:55	ウェーブリング EIKO
12:30 ～ 13:15	バランス コーディネーション 熊谷 知子 	12:30 ～ 13:15	バランス コーディネーション 熊谷 知子
13:30 ～ 14:15	ZUMBA 熊谷 知子 	13:30 ～ 14:15	ZUMBA 熊谷 知子
14:30 ～ 15:20	週代わり レッスン 熊谷 知子 	14:30 ～ 15:20	週代わり レッスン 熊谷 知子
19:10 ～ 20:10	BAILA BAILA 熊谷 知子 	19:10 ～ 20:10	BAILA BAILA 熊谷 知子
20:20 ～ 21:05	中級ステップ 若月 幸代 	20:20 ～ 21:05	中級ステップ 若月 幸代
21:15 ～ 22:00	初級エアロ 若月 幸代 	21:15 ～ 22:00	初級エアロ 若月 幸代
22:10 ～ 22:40	骨盤矯正 ストレッチ 若月 幸代 	22:10 ～ 22:40	骨盤矯正 ストレッチ 若月 幸代