

~3月スタジオスケジュール~

	月	火	水	木	金	土	日
10							10:10~11:10 ウイング はつらつクラブ (有料プログラム)
11	11:00~12:00 セラピーヨガ 里見	11:00~11:50 ミドルエアロ 坂田	11:00~11:50 ミドルエアロ 桧垣	11:00~11:50 ベーシックステップ 西川	11:00~11:50 ミドルエアロ 青木	11:00~12:00 サタデー エアロ 山野	11:20~12:10 ミドル エアロ 後藤
	12:10~13:00 ミドル エアロ 合田	12:00~12:50 ZUMBA 伊藤	12:00~13:00 パワーヨガ 有田	12:00~12:45 ベーシック エアロ 白石	12:00~12:45 ベーシック エアロ 田上	12:10~13:10 HIP HOP 殿井	12:20~13:10 ミドル ステップ 桧垣
13	13:10~13:40 リズムエアロ 山口	13:00~13:30 バーチャルフィット 田上		12:55~13:45 ベルヴィスストレッチ (骨盤矯正体操) 白石	13:00~13:30 バーベルフィット30 田上		
	13:50~14:20 パワーヨガ 有田	13:45~14:15 バーベルフィット 田上	13:30~14:30 ピラティス 佐武		13:40~14:10 青竹ふみふみ 山口	13:20~14:05 ベーシック エアロ 坂田	13:20~14:20 パワーヨガ 海原
14	14:30~15:00 ストレッチ	14:25~14:55 ストレッチ		14:30~15:00 ストレッチ	14:20~14:35 筋トレタイム	14:15~15:45 のんびり ヨガ 前田	
					14:45~15:15 ストレッチ		
15							
16	<p>☆パーソナルレッスン充実☆</p> <p>ストレッチ トレーニング アクアストレッチ スイミング</p> <p>30分 2,100円~</p> <p>1階ジムにて好評受付中♪</p>						
18	18:30~18:50 メタボ撃退	18:30~19:00 メタボ撃退	18:30~19:00 メタボ撃退	18:30~19:00 メタボ撃退	18:30~19:00 メタボ撃退	18:30~19:20 ミドル エアロ 錦織	
	19:00~20:00 ベーシックエアロ & HIP HOP 山野	19:10~20:00 NEW ベーシック エアロ 田上	19:10~19:55 ZUMBA 伊藤	19:10~20:00 アドバンス ステップ 桧垣	19:10~20:00 ミドル ステップ 白石		
20	20:10~21:00 ベーシック ステップ 錦織	20:10~21:10 パワーヨガ 有田	20:05~20:55 ミドル エアロ 白石	20:10~21:10 HIP HOP 殿井	20:10~20:55 バーチャル フィット 田上		
	21						