

2012年 2月レッスンプログラム

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日		日曜日		
	スタジオA	スタジオB	アスレジム	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	アスレジム	スタジオA	スタジオB	アスレジム	スタジオA	スタジオB	アスレジム	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB		
10:00																			10:00	
11:00	10:30~11:15 初級エアロ			10:30~11:30 ZUMBA		10:30~11:15 バレトン					10:45~11:45 リラクゼーション ヨガ			10:30~11:15 サンテフォルジェ 45		10:45~11:45 脂肪すっきり エアロ	10:30~12:30 キッズスクール 体育教室	10:30~11:15 ボディストレイン 45	11:00	
	中村			中村		Kazu					須賀			YUUKI	BEEM	清水		清水		
	11:30~12:00 ボディストレイン 30	11:30~12:00 肩こりスッキリ		11:45~12:30 サンテフォルジェ		11:30~12:15 adidas ヨガ								11:30~12:15 ZUMBA		青木		11:30~12:15 ファットバーニング 45	12:00	
	中村	浅川		中村	担当変更	Kazu								YUUKI		BEEM		浅川		
12:00	12:15~13:00 adidas ヨガ			12:45~13:30 リトモス 45		12:30~13:15 adidas バレエ					12:30~13:00 リンパウェーブ			12:30~13:15 バレトン		12:00~12:45 ボディストレイン 45	NEW 13:00~14:45 キッズスクール	12:30~13:15 リトモス 45	12:00	
	Kazu			Kazu & Shini		SAKI					Kazu			13:30~14:00 初級エアロ		13:00~14:00 リトモス 60	チア リーディング ベーシック クラス	浅川		
	13:15~13:45 初心者エアロ			13:45~14:45 リラクゼーション ヨガ		13:30~14:15 リトモス 45					13:40~14:10 サーキット			13:15~14:15 フラダンス		13:30~14:00 初級エアロ		3:30~14:00 リンパ ドレナージュ30		
	山本 真子			大橋		YUUKI					津田			14:25~15:10 初級エアロ		14:20~15:05 フィットネス 太極拳 (9分)		清水		
14:00	13:55~14:40 ステップ45		14:00~14:30 サーキット			14:30~15:00 初心者エアロ					13:40~14:10 サーキット			14:25~15:10 初級エアロ		14:20~15:05 フィットネス 太極拳 (9分)		清水	14:00	
	山本 真子		祝日は、お休 みとさせていただきます			中村					13:40~14:10 サーキット			14:25~15:10 初級エアロ		14:20~15:05 フィットネス 太極拳 (9分)		浅川		
15:00	15:00~15:45 サンテフォルジェ 45					15:30~18:30					15:20~15:50 ZUMBA			15:20~15:50 ZUMBA		15:15~16:00 adidas ヨガ	15:30~19:00	15:15~16:15 リラクゼーション ヨガ	15:00	
	清水					15:30~17:30					15:20~15:50 ZUMBA			15:20~15:50 ZUMBA		15:15~16:00 adidas ヨガ	15:30~19:00	久野		
16:00	16:00~19:00					キッズスクール バレエ					Shinji			16:00~19:00		16:00~19:00		キッズスクール チアダンス	16:00	
	キッズスクール 空手教室					キッズスクール 体育教室					17:00~19:00			キッズスクール 体育教室		16:00~19:00		キッズスクール チアダンス		
17:00											17:00~19:00			キッズスクール 体育教室		16:00~19:00		キッズスクール チアダンス	17:00	
18:00											17:00~19:00			キッズスクール 体育教室		16:00~19:00		キッズスクール チアダンス		
19:00	19:15~20:15 リトモス 60			18:45~19:15 リンパ ドレナージュ30		18:45~19:15 お腹スッキリ					19:15~20:15 リラクゼーション ヨガ			19:15~20:15 ソフトパワーヨガ		19:30~20:15 ZUMBA		18:00営業終了	18:00	
	担当変更 19:45~20:15 ボディストレイン 30			中村		清水					19:15~20:15 リラクゼーション ヨガ			19:15~20:15 ソフトパワーヨガ		19:30~20:15 ZUMBA		18:00営業終了		
	YUKI	清水		中村		清水					19:15~20:15 リラクゼーション ヨガ			19:15~20:15 ソフトパワーヨガ		19:30~20:15 ZUMBA		18:00営業終了		
20:00	20:30~21:15 adidas バレエ	20:30~21:00 お腹スッキリ		19:30~20:15 サンテフォルジェ 45		19:30~20:15 ZUMBA					20:30~21:15 ファットバーニング 45			20:30~21:15 リトモス 45		19:30~20:15 ZUMBA		19:00		
	清水	浅川		中村		YUUKI					20:30~21:15 ファットバーニング 45			20:30~21:15 リトモス 45		19:30~20:15 ZUMBA		19:00		
	SAKI			中村		中村					20:30~21:15 ファットバーニング 45			20:30~21:15 リトモス 45		19:30~20:15 ZUMBA		19:00		
21:00	21:30~22:15 リラクゼーション ヨガ			21:10~21:40 サーキット		21:30~22:00 お腹スッキリ					20:30~21:15 ファットバーニング 45			20:30~21:15 リトモス 45		19:30~20:15 ZUMBA		20:00		
	須賀			浅川		浅川					20:30~21:15 ファットバーニング 45			20:30~21:15 リトモス 45		19:30~20:15 ZUMBA		20:00		
				山本 真子		浅川					20:30~21:15 ファットバーニング 45			20:30~21:15 リトモス 45		19:30~20:15 ZUMBA		20:00		
22:00				21:30~22:30 中級エアロ		21:35~22:20 バレトン					21:30~22:15 ファットバーニング 45			21:30~22:15 リトモス45		19:30~20:15 ZUMBA		21:00		
				浅川		youko					21:30~22:15 ファットバーニング 45			21:30~22:15 リトモス45		19:30~20:15 ZUMBA		21:00		
				浅川		youko					21:30~22:15 ファットバーニング 45			21:30~22:15 リトモス45		19:30~20:15 ZUMBA		21:00		
23:00																			23:00	

マシンジムの利用は17:45まで
18:00営業終了

営業時間
平日 10:00~23:00
土曜 10:00~21:00
日曜祝日 10:00~18:00

2月の休館日
28日(火)29日(水)
短縮営業
11日(土)10:00~18:00

マシンジムの利用は20:45まで
21:00営業終了



スタジオ初心者おすすめプログラム
BEEM コパン限定！オリジナルプログラム

NEW...新導入のクラス
変更...時間、内容、担当者が変更になったクラス

安全確保のためレッスン開始から5分を過ぎましたら入室禁止と致します。
都合により、休講または担当者が変更する場合がございます。レッスンスケジュールは1ヶ月ごとに変更致します。