

	月 (Monday)	火 (Tuesday)	水 (Wednesday)	木 (Thursday)	金 (Friday)	土 (Saturday)	日 (Sunday)		
9:00								9:00	
9:30	<b>2016年11月 スタジオ スケジュール</b>							9:30	
10:00				☺ 初めてのピラティス 60 10:00~11:00 今井 沙那恵			☺ ダイエットピラティス 60 10:00~11:00 今井 沙那恵	10:00	
10:30	☺ 身体調整ストレッチ 60 10:30~11:30 今井 学	☺ ヨガ 60 【ウインヤサフローヨーガ】 ~太陽礼拝をマスター~ 10:15~11:15 Junko	BODYPUMP 45 ボディパンプ 10:25~11:10 三田寺 由香			レンタル 貸しスタジオ (※有料・要予約) or パーソナル トレーニングスタジオ (※有料・要予約)			
11:00									
11:30		☺ ウォーキングピラティス 60 11:30~12:30 Junko	BODYJAM 45 ボディジャム 11:30~12:15 坂入 聡	☺ 身体調整ストレッチ 45 11:15~12:00 今井 学			BODYPUMP 45 ボディパンプ 11:20~12:05 原 伴弥	11:30	
12:00	BODYCOMBAT 45 ボディコンバット 12:00~12:45 田中 理絵								
12:30									
13:00	CXWORX 30 13:00~13:30 原 伴弥	☺ かんたんステップ 30 12:45~13:15 田中 理絵	BODYATTACK 30 12:40~13:10 今井 学			☺ ストリートダンス基礎 60 13:00~14:00 坂入 聡			
13:30									
14:00	BODYJAM 30 13:45~14:15 RIKI	☺ 骨盤調整ストレッチ 60 13:30~14:30 吉田 貴美	BODYCOMBAT 45 ボディコンバット 13:30~14:15 今井 学	BODYJAM 60 ボディジャム 13:30~14:30 RIKI			BODYJAM 60 ボディジャム 13:15~14:15 RIKI	14:00	
14:30									
15:00	☺ 骨盤調整ストレッチ 60 14:45~15:45 吉田 貴美		☺ ストレッチ 30 14:30~15:00 STAFF	☺ ストリートダンス基礎30 14:45~15:15 RIKI		BODYPUMP 60 ボディパンプ 14:20~15:20 今井 学	☺ ストリートダンス 60 14:30~15:30 RIKI	15:00	
15:30									
16:00	<b>レンタル 貸しスタジオ (※有料・要予約) or パーソナル トレーニングスタジオ (※有料・要予約)</b>								
16:30									
17:00						☺ ZUMBA 60 ズンバ 16:30~17:30 山田 さとみ	☺ ヨガ 60 【ハタフローヨーガ】 ~ヨガ元祖のハタヨーガ~ 16:30~17:30 Junko	17:00	
17:30									
18:00									
18:30						BODYJAM 60 ボディジャム 18:00~19:00 坂入 聡	BODYCOMBAT 60 ボディコンバット 18:00~19:00 三田寺 由香	18:00	
19:00									
19:30									
20:00	BODYPUMP 45 ボディパンプ 19:30~20:15 三田寺 由香	CXWORX 30 19:45~20:15 原 伴弥	BODYPUMP 45 ボディパンプ 19:45~20:30 原 伴弥	BODYATTACK 30 19:45~20:15 今井 学			BODYCOMBAT 60 ボディコンバット 19:20~20:20 今井 学	BODYSTEP 60 ボディステップ 19:20~20:20 三田寺 由香	19:30
20:30									
21:00	BODYATTACK 60 ボディアタック 20:30~21:30 三田寺 由香	BODYJAM 60 ボディジャム 20:30~21:30 今井 学	CXWORX 30 20:50~21:20 氏原 智子	BODYPUMP 60 ボディパンプ 20:30~21:30 今井 学					
21:30									
22:00	BODYSTEP 45 ボディステップ 21:45~22:30 YOSHIHIRO	BODYCOMBAT 60 ボディコンバット 21:45~22:45 今井 学	BODYJAM 60 ボディジャム 21:35~22:35 坂入 聡	BODYCOMBAT 45 ボディコンバット 21:45~22:30 YOSHIHIRO					
22:30									
23:00									

休館日となります。

※祝日等営業する場合は、HPや館内告知を致します。



このマークの付いているクラスがくカルチャープログラムチケットの参加対象クラスとなっております。  
※クラブ会員様は通常通り自由にご参加頂けます。