

スパークなぎさ スタジオレッスンスケジュール

2024年4月～2024年9月

	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 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2	スタジオ 1	スタジオ 2
10:00														
:30	10:30-11:00 ラジオ体操& ストレッチ				10:30-11:00 ラジオ体操& ストレッチ		10:30-11:00 おはようEX 酒井		10:30-11:00 ラジオ体操& チェアEX		10:30-11:00 ポールストレッチ		10:45-11:15 ポールストレッチ	
11:00	11:15-11:35 マッスル20	11:00-13:30	10:30-11:15 ヨーガ 鉄川	10:45-11:15 リボセラ体操	11:15-11:35 マッスル20	11:00-14:30	11:15-11:45 karada コンディショニング	11:00-21:30	11:15-11:35 青竹ピクス	11:00-16:00	11:15-12:00 楽しくエアロ 仲村	11:00-18:30	11:30-12:15 ステップ 河村	11:00-18:30
:30	12:00-12:30 チャレンジワーク 仲村	スタジオ 利用可	12:00-12:30 かんたんステップ 園田	11:25-11:55 膝腰らくらく& お腹シェイプ	12:00-12:30 リズム体操 保坂		12:00-12:45 フラダンス 後藤		12:00-12:45 ベリーダンス スミス		12:15-13:00 ピラティス 仲村	スタジオ 利用可	12:30-13:00 karada リセット	スタジオ 利用可
12:00	12:45-13:30 ピラティス 仲村		13:00-13:45 ZUMBA 河村	12:30-21:30	12:45-13:15 ポールストレッチ	スタジオ 利用可	13:00-13:30 karada エクササイズ	スタジオ 利用可	13:00-13:45 楽しくエアロ 上野	スタジオ 利用可	13:15-13:45 karada エクササイズ		13:30-14:15 マットシェイプ45 上野	
:30		13:45-14:15 karada リセット			13:30-14:15 太極拳 住谷		13:45-14:30 セルフ コンディショニング Maya		14:00-14:45 パワーヨガ 鉄川		14:10-14:40 JUMP EX 藤田		14:30-15:15 シェイプUPエアロ 上野	
14:00	14:00-14:45 ZUMBA 中野		14:00-14:45 楽しくエアロ 長谷川		14:45-15:30 シェイプUPエアロ 園田	15:00-21:30	14:45-15:30 ZUMBA Maya		15:00-15:45 パレトン Narumi		15:00-15:45 レゲエヨガ KYOKO		15:30-16:15 ヨーガ 碧山	
:30	15:00-15:45 ヨーガ Chisa		15:00-15:45 ポールEX 長谷川	スタジオ 利用可										
16:00		16:00-20:45												
:30						KID'S クラシカル バレエ					17:00-20:00			
17:00														
:30		KID'S クラシカル バレエ					18:45-19:30 インヨガ Chisa					17:15-19:00 KID'Sダンス 教室		
18:00														
:30														
19:00														
:30	19:30-20:15 楽しくエアロ 清田		19:40-20:10 マットシェイプ30 碧山		19:30-20:15 フラダンス 川島		20:00-20:45 ZUMBA 中野		19:45-20:15 ハードマッスル Gori					
20:00					20:30-21:00 JUMP EX 藤田									
:30	20:30-21:15 ピラティス 清田		20:30-21:15 ヨーガ 碧山						20:30-21:15 骨盤ヨガ KYOKO					
21:00														

「スタジオ利用可」枠
レンタルスタジオや卓球として、ご
利用いただけます。

< お願い >
開始5分後からの途中入場はご遠慮ください。
途中入場は心臓や筋肉などの負担となります。

※レッスン内容やスケジュールは都合により変更する場合がございます。祝日はその曜日の17時までのレッスンとなります。
※レッスン開始1時間前より、参加希望を受け付けます。代筆などはご遠慮ください。(くじ引き対象等の関係上、時間が異なる場合がございます。)