

2023年3月

スタジオスケジュール



Club Awesome!

※営業時間 6:00～23:00

★スタッフアワー 月・火・木・金 10:00～22:00

土日 9:00～20:00

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
8:00	 すべてのクラスを初心者向けの設定で行わせて頂きます。 この機会に是非、新しいクラスにチャレンジをお待ちしております ✨							8:00
9:00			休館日			9:00～10:00 キッズバレエ 年中～小1 RICO		9:00
10:00					☆NEW☆ 9:45～10:15 爽楽健	10:00～11:00 キッズK-POP 小1～小6 MINAMI		10:00
11:00	10:30～11:15 やさしいヨガ kyoko	10:30～11:15 POP Pilates AIKO		10:30～11:15 ZUMBA Syu	10:30～11:15 初めてHIPHOP taichi	☆イベント☆別紙参照	11:00～11:45 大人バレエ 優子	11:00
	☆NEW☆ 11:30～12:15 UBOUND	11:30～12:15 ジャズダンス 掛場 一慶		11:30～12:15 UBOUND shi-ba	11:30～12:15 リフレッシュYOGA taichi	11:15～12:00 4日 FIGHTDO 11日 Reline Pilates 18日 FIGHTDO		
12:00					☆NEW☆	☆NEW☆ 12:15～13:00 UBOUND 吉田	12:00～12:45 ピラティス Yukiko	12:00
	12:30～13:15 ラテンエクササイズ 下村敦子	12:30～13:15 フィットネスフラ TSUKASA		12:30～13:15 FIGHT DO shi-ba	12:30～13:15 UBOUND Kei		13:00～13:45 FIGHT DO 山川悟史	13:00
13:00						13:15～14:00 ヨガ 下村敦子		
	13:30～14:15 HIPHOP しんじ	13:30～14:15 ZUMBA MANA		13:30～14:15 ストレッチ入門 TOSHIKI	13:30～14:15 骨盤底筋エクササイズ ピフィラティス Kei		14:00～14:45 ベーシックヨガ kyoko	14:00
14:00						14:15～15:00 ラテンエクササイズ 下村敦子		
15:00							15:00～15:45 ZUMBA MANA	15:00
	15:30～16:30 キッズダンス 年中～年長 しんじ	15:30～16:30 キッズ体操 年中～年長 ケイコ		15:30～16:30 キッズダンス 年中～小3 TOSHIKI	15:30～16:30 キッズ体操 年中～年長 ケイコ	15:30～16:15 大人バレエ 彩世ゆな	16:00～16:45 UBOUND MANA	16:00
16:00						☆イベント☆別紙参照		
	16:30～17:30 キッズダンス 小1～小3 TOSHIKI	16:30～17:30 キッズ体操 年中～小3 ケイコ		16:30～17:30 幼児バレエ 年中～年長 彩世ゆな	16:30～17:30 キッズ体操 年中～小3 ケイコ	16:30～17:15 11日・18日・25日 デトックスヨガ YUI		17:00
17:00								
	17:30～18:30 キッズダンス 小4～小6 TOSHIKI	17:30～18:30 キッズ体操 小1～小6 ケイコ		17:30～18:30 キッズバレエ 小1～小6 彩世ゆな	17:30～18:30 キッズ体操 小1～小6 ケイコ			18:00
18:00								
19:00					☆NEW☆ 19:30～20:15 UBOUND 吉田	19:00～19:45 大人バレエ 優子		19:00
	19:30～20:15 シェイプアップ トレーニング TOSHIKI	19:45～20:30 UBOUND 嘉山直晃						
20:00	☆NEW☆ 20:30～21:15 K-POP MINAMI	20:45～21:30 FIGHTDO 嘉山直晃		20:30～21:15 パレトン AYA	20:00～20:45 GIRLS HIPHOP TOSHIKI			20:00
21:00					21:00～21:30 安眠ストレッチ ↑ TOSHIKI			21:00
22:00								22:00

※UBOUND 担当Kei実施枠については15分のテクニク(練習) + 30分クラスとなります