

2023年5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 10:00~18:00

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日		
8:00			休館日					8:00	
9:00							9:00~10:00 キッズバレエ 年中~小1 RICO		9:00
10:00						9:45~10:15 爽楽健 kei	10:00~11:00 キッズK-POP 小1~小6 MINAMI		10:00
	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			
11:00							11:00~11:45 大人バレエ 優子		11:00
	11:30~12:15 UBOUND 是枝朱音	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 美尻美脚エクササイズ kei		
12:00							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	12:15~13:00 UBOUND 吉田		
13:00							13:00~13:45 FIGHT DO 山川悟史		13:00
	13:30~14:15 HIPHOP しんじ	13:30~14:15 ZUMBA MANA			13:30~14:15 はじめてピラティス shi-ba	13:30~14:15 骨盤底筋エクササイズ ピフイラティス Kei	13:15~14:00 ヨガ 下村敦子		
14:00		14:30~15:15 ボディメイク MANA					14:00~14:45 ベーシックヨガ kyoko		14:00
15:00							14:15~15:00 ラテンエクササイズ 下村敦子		
	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 彩世ゆな	15:30~16:30 キッズ体操 年中~年長 ケイコ	NEW 15:15~16:00 ボディメイクトレーニング MOMOKA	15:00~15:45 ZUMBA MANA	15:00
16:00								16:00~16:45 UBOUND MANA	16:00
	16:30~17:30 キッズダンス 小1~小3 しんじ	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			
17:00									17:00
	17:30~18:30 キッズダンス 小4~小6 Mizuki	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					19:00~19:45 大人バレエ 彩世ゆな	19:00~19:45 骨盤エクササイズ 佳代			19:00
	19:30~20:15 ヨガ MOMOKA	19:45~20:30 UBOUND 嘉山直晃							
20:00					20:00~20:45 バレトン AYA	20:00~20:45 陰ヨガ 佳代			20:00
	20:30~21:15 K-POP MINAMI	20:45~21:30 FIGHTDO 嘉山直晃							
21:00					21:00~21:45 アロマリラックス AYA				21:00
22:00									22:00

- 調整系
- ダンス系
- アクティブ系
- 格闘技系
- 筋トレ系

UBOUND 金曜日12時30分~:15分のエレメント(練習)+30分クラスになります