

宝塚店 4月暫定版スケジュール

レッスン一覧

月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
																	10:00
15																【MOVE BODY】	15
30	エアロ1		ヨガ60	BAILA BAILA45		ヨガ60	やさしいフラダンス		エアロ1	おはようストレッチ15					ステップ2	CONDITION45	30
45	10:20～11:00 杉山 憲子	アロマヒーリング ストレッチ45	10:00～11:00 南部 若菜	10:10～10:55 石河 香		10:50～10:50 林 尚美	10:10～10:55 長谷川薫		10:05～10:45 王 秀雅	10:10～10:25		MAT PILATES45	骨盤リズム		10:15～11:05 松原 広治	10:05～10:50 時信 唯里菜	45
11:00	[予約]	10:30～11:15 時信 唯里菜	[予約]	[予約]		[予約]	[予約]		[予約]	スタートFit～ダイエット～20		10:20～11:05 津川 絵己	ダイエット45		[予約]	[予約]	11:00
15																	15
30																	30
45	美姿勢ワークアウト		気功45	UNIVERSAL MUSIC		エアロ2	スタイルアップ	アクアダンス45	BAILA BAILA45	カラダほぐすYOGA45	アクアダンス45			スミングスクール60	エアロ1	バレエ60	45
12:00	11:30～12:15 杉山 憲子	【MOVE BODY】FIGHT30	11:20～12:05 井手口 博登	WORLD DANCE		11:15～12:05 高島 リサ	ピラティス	11:15～12:00 上津原 千恵	11:15～12:00 津川 絵己	11:05～11:50 王 秀雅	11:00～11:45 次田 侑紀江	BAILA BAILA45	カラダほぐすYOGA45	11:00～12:00 北田 麻子	11:25～12:05 松原 広治	11:10～12:10 伊藤 理恵	12:00
15	[予約]	11:40～12:10 時信 唯里菜	[予約]	11:15～12:00 石河 香		[予約]	11:15～12:00 白木 英里	[整]	[予約]	[予約]		[予約]	Fumi	【有料】[予約]	[予約]	[予約]	
30																	15
45																	30
13:00	【MOVE BODY】																45
15	POWER45																12:00
30	12:40～13:25 岡村 浩司																15
45	[予約]																30
14:00																	45
15																	13:00
30																	15
45																	30
15:00																	45
15	骨盤リズム																14:00
30	ダイエット45																15
45	13:55～14:40 東園 昭子																30
16:00	[予約]																45
15																	15:00
30																	15
45																	30
16:00																	45
15	オリジナルヨガ																16:00
30	レッスン																15
45	16:00～16:50 東園 昭子																30
17:00	[有料][予約]																45
15																	15
30																	30
45																	45
18:00																	18:00
15																	15
30																	30
45																	45
19:00																	19:00
15																	15
30																	30
45																	45
20:00																	20:00
15																	15
30																	30
45																	45
21:00																	21:00
15																	15
30																	30
45																	45
22:00																	22:00
15																	15
30																	30
45																	45
23:00																	23:00

4月新プログラム

プログラム変更

該当箇所を赤文字表記

時間/担当者変更

該当箇所を赤文字表記

時間/担当者＆プログラム変更