

# 2024年4月 新小岩店スケジュール (暫定版)

こちらは暫定版のため、変更する場合がございます。  
ジム・プール・有料レッスン以外は、全て予約対象レッスンとなります。

	月曜日				火曜日	水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日			
	ASTAジオ	Bスタジオ	ジム	プール		ASTAジオ	Bスタジオ	ジム	プール	ASTAジオ	Bスタジオ	ジム	プール	ASTAジオ	Bスタジオ	ジム	プール	ASTAジオ	Bスタジオ	ジム	プール	ASTAジオ	Bスタジオ	ジム	プール
15																									
30																									
45																									
10:00																									
15	骨盤リズム ダイエット45 9:55-10:40 小林 亮子	(MOVE BODY) DANCE 9:55-10:40 井上 恵																							
30																									
45																									
11:00																									
15	ZUMBA 11:00-11:45 小林 亮子	太極拳60 11:00-12:00 鎌田 典子	TRXコアワーク 11:00-11:20																						
30																									
45																									
12:00																									
15																									
30	プロマックス ヨガ60 12:05-13:05 小林 賢徳	太極拳60 12:10-12:40 鎌田 典子	TRXコアワーク 12:05-12:35 新井 雄江子																						
45																									
13:00																									
15																									
30	(MOVE BODY) POWER30 13:15-13:55 杉原 亮																								
45																									
14:00																									
15																									
30	FAST WALK 14:10-14:40 杉原 亮	HATHA YOGA ティップ45 14:15-15:00 金銀 佐知子	免疫ケア体操 14:10-14:30																						
45																									
15:00																									
15																									
30	バレー60 15:00-16:00 泉 寛子																								
45																									
16:00																									
15																									
30																									
45																									
17:00																									
15																									
30																									
45																									
18:00																									
15																									
30																									
45																									
19:00																									
15																									
30	(MOVE BODY) DANCE 19:00-20:00 sayaka	ヨガ60 19:00-20:00 中波 美穂																							
45																									
20:00																									
15																									
30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 20:10-20:55 sayaka	PILATES BODY MAKE45 20:15-21:00 森 恵里佳	SPARTAN BODY 20:30-20:50																						
45																									
21:00																									
15																									
30	(MOVE BODY) POWER30 21:15-21:45 森 亮介	カラオケです YOGA45 21:15-22:00 森 恵里佳																							
45																									
22:00																									

休館日

レッスン変更・増枠など  
2024.4月スタート新プログラム  
赤字 時間変更・担当者変更