

**【喜多見店】 11月23日 (土) 祝日スケジュール 更新日 : 11/11**

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	ジム	アクア
9:30					
9:35					アクアミット+F
9:40			体育のミカタ		9:15~10:00
9:45			キッズ		小堀 民子
9:50			9:10~10:10		
9:55					
10:00					
10:05					
10:10	ヨガ60	MAT PILATES45			
10:15	9:35~10:35	9:50~10:35			
10:20	sayaka	伊地知 義生			
10:25					
10:30					
10:35			体育のミカタ		キッズ
10:40			ジュニア I		スイミング
10:45					キッズ
10:50				スタートFITヒップ	10:10~11:10
10:55				10:45~11:05	
11:00					
11:05					
11:10	【MOVE BODY】	ヒーリングストレッチ30			
11:15	DANCE45	10:50~11:20			
11:20	10:55~11:40	伊地知 義生			
11:25	sayaka				
11:30					
11:35			体育のミカタ		キッズ
11:40			ジュニア II		スイミング
11:45					キッズ
11:50				スタートFITお腹	11:10~12:10
11:55				11:15~11:35	
12:00					
12:05					
12:10		ZUMBA (50分)			
12:15		11:50~12:40			
12:20		有里巴			
12:25					
12:30			体育のミカタ		キッズ
12:35			ジュニア III		スイミング
12:40					ジュニア I
12:45					12:10~13:10
12:50					
12:55					
13:00					
13:05					
13:10					
13:15					
13:20					
13:25					
13:30					
13:35					
13:40					
13:45					
13:50					
13:55					
14:00					
14:05					
14:10					
14:15					
14:20					
14:25					
14:30					
14:35					
14:40					
14:45					
14:50					
14:55					
15:00					
15:05					
15:10					
15:15					
15:20					
15:25					
15:30					
15:35					
15:40					
15:45					
15:50					
15:55					
16:00					
16:05					
16:10					
16:15					
16:20					
16:25					
16:30					
16:35					
16:40					
16:45					
16:50					
16:55					
17:00					
17:05					
17:10					
17:15					
17:20					
17:25					
17:30					
17:35					
17:40					
17:45					
17:50					
17:55					
18:00					
18:05					
18:10					
18:15					
18:20					
18:25					
18:30					
18:35					
18:40					
18:45					
18:50					
18:55					
19:00					
19:05					
19:10					
19:15					
19:20					
19:25					
19:30					
19:35					
19:40					
19:45					
19:50					
19:55					
20:00					

9:30  
9:35  
9:40  
9:45  
9:50  
9:55  
10:00  
10:05  
10:10  
10:15  
10:20  
10:25  
10:30  
10:35  
10:40  
10:45  
10:50  
10:55  
11:00  
11:05  
11:10  
11:15  
11:20  
11:25  
11:30  
11:35  
11:40  
11:45  
11:50  
11:55  
12:00  
12:05  
12:10  
12:15  
12:20  
12:25  
12:30  
12:35  
12:40  
12:45  
12:50  
12:55  
13:00  
13:05  
13:10  
13:15  
13:20  
13:25  
13:30  
13:35  
13:40  
13:45  
13:50  
13:55  
14:00  
14:05  
14:10  
14:15  
14:20  
14:25  
14:30  
14:35  
14:40  
14:45  
14:50  
14:55  
15:00  
15:05  
15:10  
15:15  
15:20  
15:25  
15:30  
15:35  
15:40  
15:45  
15:50  
15:55  
16:00  
16:05  
16:10  
16:15  
16:20  
16:25  
16:30  
16:35  
16:40  
16:45  
16:50  
16:55  
17:00  
17:05  
17:10  
17:15  
17:20  
17:25  
17:30  
17:35  
17:40  
17:45  
17:50  
17:55  
18:00  
18:05  
18:10  
18:15  
18:20  
18:25  
18:30  
18:35  
18:40  
18:45  
18:50  
18:55  
19:00  
19:05  
19:10  
19:15  
19:20  
19:25  
19:30  
19:35  
19:40  
19:45  
19:50  
19:55  
20:00

9:30  
9:35  
9:40  
9:45  
9:50  
9:55  
10:00  
10:05  
10:10  
10:15  
10:20  
10:25  
10:30  
10:35  
10:40  
10:45  
10:50  
10:55  
11:00  
11:05  
11:10  
11:15  
11:20  
11:25  
11:30  
11:35  
11:40  
11:45  
11:50  
11:55  
12:00  
12:05  
12:10  
12:15  
12:20  
12:25  
12:30  
12:35  
12:40  
12:45  
12:50  
12:55  
13:00  
13:05  
13:10  
13:15  
13:20  
13:25  
13:30  
13:35  
13:40  
13:45  
13:50  
13:55  
14:00  
14:05  
14:10  
14:15  
14:20  
14:25  
14:30  
14:35  
14:40  
14:45  
14:50  
14:55  
15:00  
15:05  
15:10  
15:15  
15:20  
15:25  
15:30  
15:35  
15:40  
15:45  
15:50  
15:55  
16:00  
16:05  
16:10  
16:15  
16:20  
16:25  
16:30  
16:35  
16:40  
16:45  
16:50  
16:55  
17:00  
17:05  
17:10  
17:15  
17:20  
17:25  
17:30  
17:35  
17:40  
17:45  
17:50  
17:55  
18:00  
18:05  
18:10  
18:15  
18:20  
18:25  
18:30  
18:35  
18:40  
18:45  
18:50  
18:55  
19:00  
19:05  
19:10  
19:15  
19:20  
19:25  
19:30  
19:35  
19:40  
19:45  
19:50  
19:55  
20:00

Aスタジオ  
ヨガ60  
9:35~10:35  
sayaka  
予約  
【MOVE BODY】  
DANCE45  
10:55~11:40  
sayaka  
予約  
エアロ2  
12:10~13:00  
narihiro  
予約  
ステップ1  
13:20~14:00  
narihiro  
予約  
UNIVERSAL  
MUSIC WORLD  
DANCE60  
14:15~15:15  
大蔵 みどり  
予約  
フリースタイル  
ダンス45  
15:30~16:15  
大蔵 みどり  
有料  
予約  
【MOVE BODY】  
POWER45  
16:40~17:25  
柏崎 亮河  
予約  
【MOVE BODY】  
FIGHT45  
17:45~18:30  
柏崎 亮河  
予約  
キックボクシング  
スクール  
18:45~19:30  
内田 雅之  
予約

Bスタジオ  
MAT PILATES45  
9:50~10:35  
伊地知 義生  
予約  
ヒーリングストレッチ30  
10:50~11:20  
伊地知 義生  
予約  
ZUMBA (50分)  
11:50~12:40  
有里巴  
有料  
予約  
HATHA YOGA 4 5  
13:15~14:00  
大貫 晴子  
予約  
【MOVE BODY】 CONDITION30  
14:20~14:50  
大貫 晴子  
予約  
親子でいっしょに  
おかたづけ  
セミナー  
15:30~16:30  
予約  
キッズ空手  
ジュニア  
17:30~18:30  
キックボクシングスクール 担当:内田 ¥1,100  
(税込) 定員10名  
チャンピオンによるパンチ・キックの打ち方やグ  
ロープをつけてミット打ちを行いストレス発散!

Cスタジオ  
体育のミカタ  
キッズ  
9:10~10:10  
体育のミカタ  
ジュニア I  
10:10~11:10  
体育のミカタ  
ジュニア II  
11:10~12:10  
体育のミカタ  
ジュニア III  
12:10~13:10  
体育のミカタ  
キッズ  
13:10~14:10  
体育のミカタ  
ジュニア I  
14:10~15:10  
ジャイアンツ  
ヴィーナス  
16:20~17:20  
■親子でおかたづけセミナー 担当:無印良品  
従業員 定員:12組 店頭・お電話にてご予約  
受付中。ティップネスと無印良品、感じ良  
いくらしのためのお片付け。3つのコツを伝授  
いたします。

ジム  
スタートFITヒップ  
10:45~11:05  
スタートFITお腹  
11:15~11:35  
FOCUS PILATES 【美姿勢】  
15:10~15:30  
FOCUS PILATES 【美腹】  
15:40~16:00  
FOCUS PILATES 【美尻】  
16:10~16:30

アクア  
アクアミット+F  
9:15~10:00  
小堀 民子  
キッズ  
スイミング  
キッズ  
10:10~11:10  
キッズ  
スイミング  
キッズ  
11:10~12:10  
キッズ  
スイミング  
ジュニア I  
12:10~13:10  
キッズ  
スイミング  
ジュニア I  
13:10~14:10  
キッズ  
スイミング  
ジュニア II  
14:10~15:10  
キッズ  
スイミング  
キッズ  
15:10~16:10  
キッズ  
スイミング  
ジュニア I  
16:10~17:10  
キッズ  
スイミング  
ジュニア II  
17:10~18:10  
キッズ  
スイミング  
ジュニア III  
18:10~19:10

有料

■キックボクシングスクール 担当:内田 ¥1,100  
(税込) 定員10名  
チャンピオンによるパンチ・キックの打ち方やグ  
ロープをつけてミット打ちを行いストレス発散!