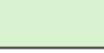


王子店 4月暫定版スケジュール

	月曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日							
	ASTAZIO	マルチスタジオ	HOTスタジオ	ASTAZIO	マルチスタジオ	HOTスタジオ	ASTAZIO	マルチスタジオ	HOTスタジオ	ASTAZIO	マルチスタジオ	HOTスタジオ	ASTAZIO	マルチスタジオ	HOTスタジオ	ASTAZIO	マルチスタジオ	HOTスタジオ					
10:00																							
15	エアロ1 10:00~10:40 北本 啓祐 [予約]		バレエ45 10:00~10:45 偶数週:小野 朝子 奇数週:田島 由佳 [予約]	{MOVE BODY}FIGHT30 10:05~10:35 安形 直樹 [予約]	ヨガ45 10:00~10:45 阪本 のりこ [予約]		オリジナルピラティス45 10:00~10:45 尚武 [予約]	{トルチャ} 10:15~10:45		ZUMBA 10:00~10:45 金野 有帆 [予約]	ヨガ45 10:10~10:55 小柳 光 [予約]	はじめてバレエ45 10:00~10:45 小野 朝子 [予約]	ステップ1 10:00~10:40 清水 麻希 [予約]					{MOVE BODY}FIGHT45 10:00~10:45 川西 蘭 [予約]	{HOT}カラダほりヨガ 09:55~10:40 鈴木 まり子 [予約]	15			
30		スタートFit ~ ヒップアップ~20 10:30~10:50																	{HOT}リンパドレナージュ 10:15~11:00 小川 枝里 [予約]		30		
45																					45		
11:00																					11:00		
15	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ60 11:00~12:00 北本 啓祐 [予約]	スタートFit ~ おなか引き締め~20 11:00~11:20	センターバレエ60 11:00~12:00 偶数週:小野 朝子 奇数週:田島 由佳 [有料]	ZUMBA 10:55~11:40 Aki [予約]	MAT PILATES30 11:05~11:35 安形 直樹 [予約]		エアロ1 11:15~11:55 宮石 瞳 [予約]	アロマヒーリングストレッチ45 11:10~11:55 尚武 [予約]	センターバレエ75 11:05~12:20 相馬 和志 [有料]	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 11:05~11:50 郡山 恵 [予約]	シルクサスペンションスクール 11:10~11:55 小柳 光 [有料]	基礎バレエスクール60 11:00~12:00 小野 朝子 [有料]	エアロ1 11:05~11:45 清水 麻希 [予約]					エアロ1 11:05~11:45 大谷 知加 [予約]	骨盤リズムダイエット45 11:10~11:55 鈴木 まり子 [予約]		15		
30																					30		
45		{トルチャ} 11:30~12:00																			45		
12:00																					12:00		
15																					15		
30	ZUMBA 12:25~13:10 YOSHI [予約]	太極拳45 12:30~13:15 中田 光紀 [予約]	{HOT}ボディメイクヨガ30 12:45~13:15 加藤 智枝 [予約]	BODYATTACK45 12:00~12:45 Aki [予約]	{MOVE BODY}DANCE30 12:00~12:30 Aki [予約]		骨盤リズムダイエット45 12:20~13:05 宮石 瞳 [予約]			骨盤リズムダイエット30 12:15~12:45 郡山 恵 [予約]	MAT PILATES30 12:15~12:45 小柳 光 [予約]	ポアント入門45 12:15~13:00 小野 朝子 [有料]	ZUMBA 12:05~12:50 Marie [予約]							{MOVE BODY}SHAPE45 12:10~12:55 大谷 知加 [予約]	MAT PILATES30 12:20~12:50 安形 直樹 [予約]	{HOT}リンパドレナージュ30 12:30~13:00 鈴木 まり子 [予約]	30
45																					45		
13:00																					13:00		
15																					15		
30	健康エール30 13:30~14:00 麻藤 真也 [予約]	太極拳スクール (初級) 13:30~14:00 中田 光紀 [有料]	{HOT}リンパドレナージュ30 13:40~14:10 加藤 智枝 [予約]	BODYPUMP45 13:10~13:55 古岡 綾子 [予約]	骨盤リズムダイエット30 13:30~14:00 Marie [予約]		シェイピン30 13:30~14:00 麻藤 真也 [予約]														30		
45																					45		
14:00																					14:00		
15																					15		
30	{MOVE BODY} POWER30 14:20~14:50 石井 眞憲 [予約]	太極拳スクール (中級) 14:10~14:40 中田 光紀 [有料]																			30		
45																					45		
15:00																					15:00		
15																					15		
30																					30		
45																					45		
16:00																					16:00		
15																					15		
30																					30		
45																					45		
17:00																					17:00		
15																					15		
30																					30		
45																					45		
18:00																					18:00		
15																					15		
30																					30		
45																					45		
19:00																					19:00		
15	BODYJAM45 19:05~19:50 川島 麻里奈 [予約]	SPARTAN CIRCUIT30 19:15~19:45 河合 忠義 [予約]	{HOT}カラダほりヨガ 19:05~19:50 垂彩 [予約]	{MOVE BODY}FIGHT45 18:55~19:40 川西 蘭 [予約]	{MOVE BODY}DANCE45 19:05~19:50 森田 麻衣 [予約]		BODYCOMBAT45 19:05~19:50 細田 恭平 [予約]			BODYPUMP45 18:50~19:35 SOUSHI [予約]	MAT PILATES30 19:05~19:35 千夏子 [予約]	{HOT}ヒーリングストレッチ 19:05~19:35 新井 ひより [予約]									15		
30																					30		
45																					45		
20:00																					20:00		
15																					15		
30	BODYPUMP45 20:10~20:55 三田寺 由香 [予約]	リリウHIP 20:00~20:20 河合 忠義 [予約]	{HOT}ボディメイクヨガ30 20:10~20:40 垂彩 [予約]	BODYPUMP45 20:00~20:45 若木 健志 [予約]	ZUMBA 20:10~20:55 SAITO [予約]																30		
45																					45		
21:00																					21:00		
15																					15		
30	BODYCOMBAT30 21:15~21:45 三田寺 由香 [予約]	{トルチャ} 21:00~21:30	{HOT}ヒーリングストレッチ45 21:00~21:45 吉田 みゆき [予約]	BODYCOMBAT45 21:05~21:50 若木 健志 [予約]	{トルチャ} 21:05~21:35																30		
45																					45		
22:00																					22:00		
15																					15		

4月新プログラム ...  プログラム変更 ... 

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 ...  該当箇所を赤文字表記