

改正版スタジオプログラム表 2010年3月

南草津

月	火	水	木	金	土	日
9:00	休	9:30~10:20 気功 中村	9:30~10:00 オリジナル 高橋	9:30~10:00 モーニングストレッチ 高木	10:10~10:55 かんたんステップ 古崎	9:30~10:00 スタートエアロ 高橋
10:00		10:30~11:20 ベーシックエアロ 和田	10:10~11:00 ローインパクト 柴崎	10:10~10:55 ビギナーエアロ 奥村	11:10~12:10 健美操 米山	10:10~11:00 フィットネスタイチー 東
11:00	館	11:35~12:35 やさしいヨガ 國枝	11:10~12:00 バレエストレッチ 細川	11:10~12:10 自彊術 朝倉	12:20~13:20 ジャズダンス 細川	11:10~12:10 チャレンジエアロ 大崎
12:00		12:45~13:35 ボールエクササイズ 米山	12:10~13:00 ベーシックエアロ 古崎	12:30~13:20 ローインパクト 松本 三智江	13:30~14:15 ZUMBA(ズンバ) 柴崎	12:20~13:10 ルーシーダットン 古崎
13:00	日	13:50~14:50 ZUMBA ラテンエアロ 古橋	13:10~14:10 やさしいヨガ 松本 清子	13:40~14:30 ベーシックエアロ 大崎	14:25~15:15 ローインパクト 名取	13:25~14:15 やさしいエアロ&アロマ 古崎
14:00		15:00~15:45 ボディパンプ35 小林 建	14:20~15:20 ベリーダンス 古橋	14:45~15:30 かんたんステップ 大崎	15:25~16:15 ピラティス 中村	14:30~15:20 ローインパクト 溝井
15:00		16:00~17:00 自彊術 朝倉	15:30~16:30 チャレンジエアロ 松本 三智江	15:45~16:45 ヨガ 松本 清子		14:50~15:40 ピラティス 中島
16:00					15:30~16:15 テック+ボディコンバット30 徳田	15:50~16:40 ボールエクササイズ 中島
17:00					16:25~17:15 ステップ 古橋	16:50~17:50 ハワイアンフラ 織川
18:00			18:30~19:20 ベーシックエアロ 吉羽	18:10~19:00 コンピロインパクト 川村	17:25~18:25 ZUMBA(ズンバ) 松田	18:00~19:00 チャレンジエアロ 濱岡
19:00		19:00~20:00 パワーヨガ 西田	19:30~20:30 ダンス 立道	19:10~20:10 ボディヒーリング60 大野	18:40~19:15 ボディパンプ35 香川	
20:00		20:35~21:20 かんたんステップ 熊捕	20:10~21:10 ヒップホップ 立道	20:40~21:30 ローインパクト 熊捕	20:20~21:05 ボディパンプ45 香川	19:30~20:30 ダンス 永井
21:00		21:30~22:15 ボディコンバット45 東條	21:20~22:20 ボディパンプ60 香川	21:40~22:25 ZUMBA(ズンバ) 東條	21:20~22:20 ヨガ 朝倉	20:40~21:25 かんたんステップ 小林 勤
22:00						

=シューズ不要レッスン

■ レッスン開始20分前より抽選

■ 変更レッスン