

FITNESS & SPA WOW'D SUGITA STUDIO PROGRAM 2010.7~

	月曜日		火曜日		水曜日			木曜日		金曜日		土曜日		日曜日			
時間/曜日	studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd	時間/曜日	studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd	時間/曜日	
10:15~							10:15~									10:15~	
10:30~			フレグランスヨガ		ヨガ		10:30~	ルーシーダットン			エアロスタート	★ピラテスベーシック		ヨガ	エアロスタート	10:30~	
10:45~	ヨガ	エアロオリジナル	10:30~11:30		10:30~11:30		10:45~	10:30~11:30		パワーヨガ・スタートフロア	10:30~11:00	10:40~11:20		10:30~11:30	10:30~11:00	10:45~	
11:00~	10:45~11:45	(中級)	鈴木 恵	★BOSU	千葉 美穂		11:00~	鈴木 恵		10:45~11:45	米山 弘泰	★水 真喜子(定員30名)	ジャズダンス入門・初級	林 ともえ	甲斐 朱子	11:00~	
11:15~	西郷 いずみ	10:45~11:45		11:00~11:30			11:15~		リトモス	渡会 志津	エアロスリム		11:00~12:00		エアロオリジナル	11:15~	
11:30~		田尻 道広		山崎 英明(定員15名)			11:30~		11:15~12:15		11:10~11:50	ステップスタート	広井 薫	(中級)	(中級)	11:30~	
11:45~			エアロスタート	パワーヨガ・スタートフロア	ステップスタート		11:45~	★ピラテスベーシック	はぎい。		11:10~11:50	11:35~12:05		★ピラテスベーシック	11:15~12:15	11:45~	
12:00~	骨盤セルフストレッチ45	Zumba! 45	11:40~12:10	11:45~12:45	11:45~12:15		12:00~	11:45~12:25		★ピラテスベーシック				★水 真喜子(定員36名)	11:45~12:25	12:00~	
12:15~	12:00~12:45	12:00~12:45	杉田 則子	寿 絵美子	藤松 京子(定員36名)	バレエ入門・初級	12:15~	12:00~12:40		12:00~12:40				シンプルステップ	林 ともえ(定員30名)		12:15~
12:30~	西郷 いずみ	田尻 道広	シンプルエアロ		ステップスリム	12:10~13:10	12:30~			渡会 志津(定員30名)		12:20~13:00		12:20~13:00		12:30~	
12:45~			12:20~13:00		12:30~13:10	鴨田 栄子	12:45~		エアロスタート							12:45~	
13:00~	ステップエナジー		杉田 則子	HIPHOP入門・初級	12:30~13:10		13:00~	12:45~13:45	ジャズダンス入門・初級	12:30~13:00			社交ダンス初級	★水 真喜子(定員36名)	エアロオリジナル	ステップオリジナル	13:00~
13:15~	13:00~13:50		シンプルステップ	13:00~14:00	★ピラテスベーシック		13:15~		12:45~13:45	甲斐 朱子	ファイティングシェイプ45	12:45~13:45		エアロオリジナル	(中級)	13:00~	
13:30~	森 美紀(定員36名)		13:10~13:50	MEGUMI	13:20~14:00	★ポールストレッチ	13:30~	13:10~13:55	ラテンエアロ45	13:00~13:45	13:00~13:45	南雲 沙知	12:45~13:45	12:40~13:40	13:00~13:45	13:15~	
13:45~			杉田 則子(定員36名)		鴨田 栄子(定員30名)	13:30~14:00	13:45~	13:10~13:55	渡会 志津	13:10~13:55	渡会 志津	13:15~14:15	13:15~14:15	森 美紀	林 ともえ(定員36名)	服部 茂夫	13:30~
14:00~	パワーフィット45	フラダンス	ベリーダンス入門・初級			STAFF(定員20名)	14:00~			甲斐 朱子						13:45~	
14:15~	14:00~14:45	14:00~15:00	14:00~15:00	ルーシーダットン	ヨガ45		14:00~	14:00~14:45	ジャイロキネシスヨガ		健美操	14:00~15:00	14:00~15:00		フレグランスヨガ	14:00~	
14:30~	山崎 英明(定員36名)	遠藤 香里	AKANE	14:15~15:15	14:15~15:00	村山 さとみ	14:30~	14:15~15:00	広井 薫(定員25名)	14:15~15:15	14:00~15:00	海老原 真理子		★ピラテスベーシック	鈴木 恵	ボディコンデショニング30	14:30~
14:45~				萩原 佳史	池上 美佳		14:45~			ai				14:30~15:10		14:30~	
15:00~							15:00~		ファイティングシェイプ45					14:45~15:45		15:00~	
15:15~		ハウス入門・初級	骨盤セルフストレッチ		X-55		15:15~	14:55~15:40			オキシジェノ		Tommy		★ピラテスベーシック	15:15~	
15:30~	15:30~16:30	15:15~16:15	15:20~16:20	15:30~16:30	15:15~16:00	村山 さとみ(定員36名)	15:30~	15:30~	渡会 志津		15:15~16:15		パレエ入門・初級	15:15~16:15	15:15~15:55	15:30~	
15:45~		KEN-Z	並木 みどり				15:45~	15:45~	シンプルエアロ				15:30~16:30	萩原 佳史	広井 薫(定員20名)	15:45~	
16:00~	乙訓 裕子			服部 茂夫			16:00~	15:50~16:30	渡会 志津				長谷波 千絵			16:00~	
16:15~							16:15~	16:15~	渡会 志津							HIPHOP入門・初級	16:15~
16:30~		ハウス中級	骨盤ボディシェイプ			ボディコンデショニング30	16:30~	16:30~								16:15~17:15	16:30~
16:45~		16:30~17:45	16:30~17:30			STAFF	16:45~	16:45~	太極拳					アルファビクス	16:30~17:30	MIKIKO	16:45~
17:00~		KEN-Z	並木 みどり				17:00~	16:40~17:40					16:45~17:45	16:45~17:45	STAFF(定員36名)	17:00~	
17:15~		(有料¥1570)	(有料¥1050)				17:15~	17:15~	新垣 まさよ					TIHALU			17:15~
17:30~							17:30~									フリースタイル	17:30~
17:45~							17:45~									17:30~18:45	17:45~
18:00~							18:00~									MIKIKO	18:00~
18:15~							18:15~									(有料¥1570)	18:15~
18:30~							18:30~	18:30~	★ピラテスベーシック								18:30~
18:45~							18:45~	18:40~19:20	エアロスタート								18:45~
19:00~	フレグランスヨガ		ルーシーダットン	エアロスリム	寿 絵美子	ジャズダンス入門・初級	19:00~	18:45~19:15	広井 薫(定員30名)	18:45~19:15			ハウス入門・初級				19:00~
19:15~	19:00~20:00		19:00~20:00	19:05~19:45	甲斐 朱子		19:15~			高 いづみ	ステップスタート		18:45~19:45				19:15~
19:30~	19:30~20:00		追分 千恵子				19:30~	19:30~	ヨガ	エアロオリジナル	19:15~19:45		中野 雄祐				19:30~
19:45~		パレエ初級		19:30~20:30		パワーヨガ・スタートフロア	19:45~	19:45~		(中上級)	木上 真理子(定員36名)						19:45~
20:00~		19:45~20:45					20:00~	19:30~20:30	池上 美佳	19:30~20:30							20:00~
20:15~	パワーフィット45	小野 鮎梨	Zumba! 60	骨盤セルフストレッチ45			20:15~	20:15~	パレエ入門・初級								20:00~
20:30~	20:15~21:00		20:15~21:15	20:15~21:00			20:30~	20:45~	20:15~21:15	20:30~							20:15~
20:45~	門馬 佐保里(定員36名)		Tommy	追分 千恵子			20:45~	20:45~	小野 鮎梨	20:45~							20:45~
21:00~							21:00~	20:45~21:45	パワーフィット	20:45~21:45							21:00~
21:15~							21:15~	21:15~	STAFF(定員36名)								21:15~
21:30~	リトモス						21:30~	21:30~		YAJI							21:30~
21:45~	21:15~22:15		ファイダー	21:30~22:30			21:45~	21:45~		池上 美佳							21:45~
22:00~			萩原 佳史				22:00~	22:00~									22:00~
22:15~							22:15~	22:15~									22:15~

◆レッスンに関するご案内◆

- *安全かつ効果的なレッスンを行う為、開始5分以降の入室はご遠慮下さい。
- *定員制のレッスンに関しましては開始15分前に整理券を配布いたします。
- *レッスン変更・代行に関しましてはインフォメーションボードにてご案内致します。
- *連続してご参加される場合は体調をご確認の上ご参加下さい。