

3周年祭スタジオプログラム 12/4(金)~12/10(木)

時間/曜日	12月7日(月)		12月8日(火)		12月9日(水)		時間/曜日	12月4日(金)		12月5日(土)		12月6日(日)		時間/曜日
	studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd		studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd	
9:00~							9:00~							9:00~
9:15~							9:15~							9:15~
9:30~							9:30~	アロマポールストレッチ						9:30~
9:45~			初めてステップ				9:45~	9:25-9:55						9:45~
10:00~			9:45-10:15				10:00~	STAFF 25	バレエ	アロマ&ルーシーダットン				10:00~
10:15~	エアロオリジナル	姿勢矯正	吉見 悠子 30		骨盤矯正ヨガ	ザ・シェイプ	10:15~	エアロオリジナル	ヴァリエーションクラス	プラス顔ヨガ		グリコズンバ	有料レッスン	10:15~
10:30~	10:15-10:55	10:15-11:00	サーキットエアロ		10:15-11:15	10:20-10:30	10:30~	10:15-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00		10:15-11:00	10:30~	
10:45~	村井 ともこ	菊田 英淑	10:30-11:10	ペアーピラテス	増谷 加代子 50	10:40-11:10	10:45~	浜川 敦子	堀田 彰	柴田 友子		甲良 順弘	10:45~	
11:00~			吉見 悠子	10:45-11:15			11:00~						11:00~	
11:15~	リトモシュ	ファイティングシェイプ		HISAMI 30	11:30-12:00	STAFF 20	11:15~	オリジナルサーキット	ジャズダンス	ラディカルフィットネス	アロマポールストレッチ	シンプルステップ		11:15~
11:30~	11:15-12:00	11:15-12:00	ズンバ	コンディショニング	足裏から行なう	ピラテス・ベーシック	11:30~	(中級)	ソロパフォーマンス	メガダンス	11:15-11:45	11:15-11:55		11:30~
11:45~	村井 ともこ	菊田 英淑	11:30-12:15	& パワーヨガ	コンディショニング	& フットセラピー	11:45~	11:15-12:15	11:15-12:15	11:15-12:00	STAFF 20	中西 輝美 30	アロマジャイロキネシス	11:45~
12:00~			甲良 順弘	11:30-12:15	吉岡 みどり	11:30-12:10	12:00~	清音 尚美	川田 裕美	NOB 30	ジャズダンス		11:45-12:45	12:00~
12:15~	陰ヨガ	バレエ		HISAMI 30	スーパーエアロスリム	宇田川 良美 30	12:15~			NOB power!	ソロパフォーマンス	キーマックチュ		12:15~
12:30~	12:15-13:15	12:15-13:15	ハタヨガ瞑想	ファイティングシェイプ	12:15-12:55	フラメンコ	12:30~	NOB fight!	ザ・シェイプ	12:15-13:00	12:00-13:00	12:10-12:55	小田切 典子 30	12:30~
12:45~			12:30-13:30	GEST協賛	吉岡 みどり	セビジャーナス祭	12:45~	12:30-13:15	12:30-12:40	NOB 30	川田 裕美	NOB 20		12:45~
13:00~	日浦 由美 50	堀田 彰		12:30-13:15		12:30-13:30	13:00~	NOB	ポールストレッチ					13:00~
13:15~			HISAMI 50	岡田 陽子	パフォーマンスX	高橋 禮	13:15~		12:50-13:20		ヨガ &	シンプルエアロ	ラテンエアロ	13:00-13:40
13:30~				HOUSE	13:15-14:15		13:30~	アロマイエンス	STAFF 20	13:15-14:15	フットセラピー	VAAM協賛	skill up & show up	13:30~
13:45~	初めてズンバ	ミニ発表会		ゆる体操と	ソロパフォーマンス		13:45~	ルーシーダットン	HIPHOP	13:15-14:15	13:15-14:15	13:15-14:15	13:45~	
14:00~	13:50-14:20	13:30-14:30	エアロスタート	13:35-14:35	清音 尚美	13:45-14:45	14:00~	13:30-14:30	ソロパフォーマンス	13:45-14:45	長谷川 弘子 50	岸田 恵	出田 あゆみ	ハタヨガ瞑想
14:15~	金 慶順	MERNA	14:00-14:30	渡部 達也		中尾 いづみ	14:15~	木下 裕加子	13:45-14:45			岸田 恵	13:55-14:55	14:15~
14:30~	オリジナルエアロ		谷口 百合子	ダンスエアロ	14:30-15:30	VAAM協賛	14:30~		野中 裕介	初めてステップ	パーフェクトフロー	NOB Fight!		14:30~
14:45~	14:35-15:25		14:45-15:45	14:45-15:15	初めてウォーク30	14:45-15:15	14:45~	14:50-15:30	15:00-16:00	14:30-15:00	14:20-15:05	14:30-15:30	HISAMI 30	14:45~
15:00~	金 慶順	マナ・フラ	ラブリ-エアロラッシュ	ザ・シェイプ &	14:45-15:15	14:45-15:15	15:00~	14:50-15:30	15:00-16:00	立田 光子 30	岸田 恵	NOB		15:00~
15:15~		フットセラピー	14:45-15:25	初めてウォーク30	林和美&松本睦美	14:45-15:15	15:15~	14:50-15:30	15:00-16:00	ステップ&エナジー	バレエ		ポールストレッチ	15:15~
15:30~		宇田川 良美 30	岡田 陽子	田中・前原			15:30~	15:30-16:35	15:45~	15:15-16:05	ヴァリエーションクラス		15:05-15:35	15:30~
15:45~	やさしいラテンエアロ	フラダンス入門・初級			バイラバイバイラ	15:45-16:30	15:45~	15:45-16:35	15:45~	エアロスリム	日浦 由美 30		エアロスリム	STAFF 20
16:00~	15:40-16:20	ミニ発表会	アロマポールストレッチ		15:45-16:30	岸田 恵	16:00~	15:45-16:35	15:45-16:35	GEST協賛			15:45-16:25	15:45~
16:15~	宇田川 良美	15:35-16:20	16:00-16:30				16:15~	15:45-16:35	15:45-16:35	GEST協賛			16:00-18:00	16:15~
16:30~		今後 千恵子	STAFF 25				16:30~		岡田 陽子					16:30~
16:45~							16:45~							16:45~
17:00~														17:00~
17:15~														17:15~
17:30~														17:30~
17:45~														17:45~
18:00~														18:00~
18:15~	18:30-18:40						18:15~							18:15~
18:30~	ザ・シェイプ						18:30~	初めてステップ						18:30~
18:45~	STAFF 20	ラテンに合わせて踊ろう					18:45~	18:30-19:00						18:45~
19:00~	NOB power!	ミニ発表会	アロマイエンス	フットセラピー			19:00~	佐子 容子 30						19:00~
19:15~	19:00-20:00	18:45-19:45	18:30-19:30	& ストレッチ	シェイプアップ	18:30-19:15	19:15~	エアロオリジナル						19:15~
19:30~		田原 美央	18:45-19:45	18:35-19:15	パワーヨガ	18:45-19:45	19:30~	エアロオリジナル						19:30~
19:45~	NOB 30		木下 裕加子 50	林 和美	18:45-19:45	18:45-19:45	19:45~	エアロオリジナル						19:45~
20:00~				19:35-20:35	長谷川 弘子 50	19:30-20:00	20:00~	エアロオリジナル						20:00~
20:15~	シンプルエアロ	フラメンコ	ズンバ	VAAM協賛	初めてステップ	19:30-20:00	20:00~	エアロオリジナル						20:00~
20:30~	20:15-20:55	20:05-21:05	19:45-20:30	19:45-20:30	19:45-20:30	19:45-20:30	20:15~	エアロオリジナル						20:15~
20:45~	淡川 麻智枝	大原 美奈	林 和美	中尾 いづみ	中西 輝美 30	20:05-20:35	20:30~	エアロオリジナル						20:30~
21:00~			ポールストレッチ	ジャズダンス入門	オリジナルステップ	20:15-21:15	20:45~	エアロオリジナル						20:45~
21:15~	リラックスヨガ45	HIPHOP	20:45-21:15	20:45-21:15	20:50-21:30	20:50-21:30	21:00~	エアロオリジナル						21:00~
21:30~	21:10-21:55	ソロパフォーマンス	STAFF 25	田原 美央	中西 輝美 30	21:25-21:35	21:15~	エアロオリジナル						21:15~
21:45~	淡川 麻智枝 50	21:15-22:15	NOB Fight!	ジャズダンス			21:30~	エアロオリジナル						21:30~
22:00~		渡部 達也	21:30-22:15	ミニ発表会			21:45~	エアロオリジナル						21:45~
22:15~			NOB	21:20-22:05			22:00~	エアロオリジナル						22:00~
22:30~				田原 美央			22:15~	エアロオリジナル						22:15~
22:45~							22:30~	エアロオリジナル						22:30~
							22:45~	エアロオリジナル						22:45~

皆様のご愛顧によりワウディー高槻は12月4日で3周年を迎えます。
イベント満載のワウディー週間をお楽しみに！！

期間中のお知らせ

- 骨盤チェアが200円でご利用いただけます。
- 館内掲示・販売用に各クラスの集合写真撮影を予定しております。