


















3月 【日曜日スタジオプログラム表】

	時間	プログラム名	担当	スタジオ	予約
2日	16:30~17:15	RPM45	河西	2	
	10:30~11:00	ボディコンバット▶	バーチャル	3	
	11:15~12:15	ジャズダンス	前島	1	
	12:30~13:00	はじめてBAILABAILA	太田 (真)	1	
	13:15~13:45	コリオスパイラル	太田 (真)	1	
9日	12:30~13:15	SANDKICKBOX	堀籠	2	○
	13:50~14:50	RPM60	太田 (知)	2	
	16:30~17:15	ピラティス	河西	2	
	10:30~11:00	ボディアタック▶	バーチャル	3	
	13:45~14:15	レズミルズダンス▶	バーチャル	3	
	11:15~12:15	ベリーダンス (●第3チャクラ黄)	前島	1	
	12:30~13:30	ラテンエクスペレスコンサルサ®	甘利	1	
16日	12:30~13:15	SANDKICKBOX	堀籠	2	○
	16:30~17:15	RPM45	河西	2	
	10:30~11:00	ボディコンバット▶	バーチャル	3	
	11:15~12:15	ジャズダンス	前島	1	
	12:30~13:30	ノンストップBAILABAILA	太田 (真)	1	
	13:45~14:15	ZUMBA	太田 (知)	1	
	14:30~15:00	DISCOWORLD	太田 (知)	1	
23日	13:15~14:15	エアリアルヨガ (低空)	市川	2	○
	14:45~15:30	SANDKICKBOX	堀籠	2	○
	16:30~17:15	ピラティス	河西	2	
	10:30~11:00	ボディアタック▶	バーチャル	3	
	13:15~13:45	レズミルズダンス▶	バーチャル	3	
	10:30~11:30	ベリーダンス (●第3チャクラ黄)	前島	1	
	11:45~12:15	メガダンス	山岸	1	
	12:30~13:00	ZUMBA	山岸	1	
30日	16:30~17:15	RPM45	河西	2	
	10:30~11:00	ボディコンバット▶	バーチャル	3	
	11:15~11:45	ボディアタック▶	バーチャル	3	
	12:30~13:00	レズミルズダンス▶	バーチャル	3	
	11:15~12:15	ジャズダンス	前島	1	
	13:30~14:30	ZUMBA60	太田 (知)	1	

3月20日(木・祝)

	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ホットヨガ スタジオ	プール	子供スタジオ
10:30	10:20~ 11:05 リンパ ストレッチ	10:25~ 11:10 メガダンス 森				
11:00	太田(真) 				10:45~ 11:45 アクア イベント 	
11:30	11:20~ 12:05 ボディパンプ 太田(真) 	11:25~ 12:10 ラテンエアロ 甘利 		11:00~ 12:00 リラックス ヨガ 池田 ♡ 	河西 & 近藤 ※別紙参照	11:15~ 12:00 イスヨガ 市川 
12:00						
12:30						
13:00	12:30~ ボディ バランス30 池田 	12:25~ 13:10 ズンバ45 太田(知) 				
13:30	13:25~ 14:10 エクササイズ & ボディケア 山岸 	13:30~ RPM30 太田(知) 				13:10~ 13:55 ボディケア リンパ 堀田 
14:00				13:30~ 14:30 ホットヨガ 野中 ♡ 		
14:30	14:20~ 15:05 シンプル エアロ 山岸 中~上級	14:20~ Uバウンド 堀田 ♠ 			14:00~ 15:00 アクア イベント 	
15:00			14:40~ 15:40 ボクシング 西澤 ★ 		近藤 & 塩沢 ※別紙参照	
15:30	15:15~16: 00 メガダンス 山岸 ♠ 					
16:00						
16:30	16:15~17: 00 オキシジェノ 山岸 ♠ 		16:00~ BODY COMBAT コンバット▶			
17:00						
17:30						