

アンチエイジングバンク スタジオスケジュール(1月～)

| 曜日 | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | | 日 | | 曜日 |
|-------|--|--|--|---|--|---|---|--|---|--|---|--|--|--|-------|
| | A studio | B studio | A studio | B studio | A studio | B studio | | A studio | B studio | A studio | B studio | A studio | B studio | | 曜日 |
| 10:00 | | | 10:10~10:30 サーキット | | | | | | | | | | | | 10:00 |
| 30 | 10:30~ 11:30 ZUMBA Masako | 10:30~ 11:30 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) ■ TSU♥YA | 10:30~ 11:30 初めてヨガ ★ ■ NAO | 10:30~ 12:00 常夏 ハワイアン フラ★ 遠藤 | | 10:30~ 11:30 初めて Hot Yoga ★ ■ TSU♥YA | | 10:30~ 11:30 リフレッシュ エアロ★ ■ NAO | 10:30~ 11:30 ミュージック フロアヨガ ★ ■ Mari | 10:30~ 11:30 MEGA DANZ★ 吉田 | 10:30~ 11:30 バレエ系 ストレッチ ★ ■ 慶子 | 10:30~ 11:30 ZUMBA Masako 第1・3・5週 (6・20日) | 10:30~11:00 バランスコーディネーション ■ Eri 第2・4週 (13・27日) | | 30 |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | 11:15~ 12:15 ZUMBA Eri 第2・4週 (13・27日) | 11:00 |
| 30 | | 11:45~ 12:45 ホットヨガ ★ ■ sita | 11:45~ 12:45 バランスボール エクササイズ ★ ■ NAO | | 11:45~ 12:45 ZUMBA TSU♥YA | 11:45~ 12:45 ホットヨガ ★ ■ 第2・4週 (9・23日) | | 11:45~ 12:45 ZUMBA 荒井 | | | 11:45~ 12:45 ユニバーサル ヨガマーズ ★ ■ 吉田 | 11:45~ 12:45 ウェーブ ストレッチ ■ Masako 第1・3・5週 (6・20日) | | | 30 |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | 12:00 |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | 30 |
| 13:00 | 13:00~ 14:00 リフレッシュ エアロ★ ■ NAO | 13:15~ 14:15 ホット ピラティス ストレッチ ★ ■ 晃子 | | 13:00~ 13:45 バレエ ピラティス ★ ■ 晃子 | | | | | | | | | | | 13:00 |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | 30 |
| 14:00 | 14:15~ 15:00 ボクシング エアロ★ ■ NAO | | 14:00~ 15:00 ZUMBA Eri | | 14:00~ 15:00 リフレッシュ エアロ★ ■ NAO | | | | | | | | | 14:00~15:00 常夏 ハワイアン フラ★ 板橋(麻) 第1・3週 (6・20日) | 14:00 |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | 30 |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | 15:00 |
| 30 | | 15:15~ 16:15 ホット ピラティス ★ ■ マコ | | 15:15~ 16:15 ホット ピラティス ストレッチ ★ ■ 晃子 | | 15:15~ 16:15 ホット ピラティス ストレッチ ★ ■ 晃子 | | | | | | 15:00~ 16:00 ホット ピラティス ストレッチ ★ ■ 晃子 | | | 30 |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | 16:00 |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | 30 |
| 17:00 | ストレッチ スペース | | ストレッチ スペース | | ストレッチ スペース | | | ストレッチ スペース | | ストレッチ スペース | | ストレッチ スペース | | ストレッチ スペース | 17:00 |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | 30 |
| 18:00 | | | 18:00~ 19:00 ボクシング エアロ★ ■ NAO | 18:00~ 19:00 ホット ピラティス ストレッチ ★ ■ 晃子 | | | | | | | | | | | 18:00 |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | 30 |
| 19:00 | 19:00~ 20:00 MEGA DANZ★ 吉田 | 19:00~ 20:00 ミュージック フロアヨガ ★ ■ Mari | | | | 18:30~ 19:30 初めて Hot Yoga ★ ■ TSU♥YA | | | | | | | | | 19:00 |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | 30 |
| 20:00 | | | 19:45~ 20:45 ZUMBA マコ | 19:30~ 20:45 ハタフロ ーヨガ sita ★ ■ | 19:45~ 20:45 ZUMBA TSU♥YA | | | | | | | | | | 20:00 |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | 30 |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | 21:00 |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | 30 |
| 22:00 | CLOSE | | CLOSE | | CLOSE | | | CLOSE | | CLOSE | | | CLOSE | | 22:00 |

- : エアロ系
- : ZUMBA
- : 常夏系
- : 格闘技系
- : ヨガ・ピラティス・バレエ系
- : ホット系

※強度(参加の際、ご参考下さい)

- ★ : どなたでも大丈夫です
- ★★ : 初級~中級者向けです
- : マットが必要です。

最新のスタジオメニュー
やお知らせ、代行などの
情報をメールでお知らせ
せ！是非、メールアドレスの
登録を！！



注意事項

- ※ホットスタジオは日によって温度、湿度に多少の誤差が生じます。予めご了承下さい。また、ご参加の際はヨガマット、飲料水、バスタオルフェイスタオルをご持参下さい。
- ※体調不良時、空腹時はスタジオの参加は控えましょう。
- ※ストレッチスペースは時間が変更になる場合があります。