

アンチエイジングバンク スタジオスケジュール(2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	
10:00														10:00
30	10:30~11:15 ZUMBA ★ 星	10:30~11:15 リフレッシュ ヨガ ★ ai	10:30~11:15 初めてヨガ ★ NAO	10:30~11:15 ハワイアン フラ ★ 伊藤	10:30~11:15 RITMOS ★ Mari	10:30~11:15 初めて Hot Yoga ★ TSU♥YA		10:30~11:15 リフレッシュ エアロ★ NAO	10:30~11:15 ミュージック フローヨガ® ★ Mari	10:30~11:15 MEGA DANZ ★ 吉田	10:30~11:15 バレエ系 ストレッチ ★ 慶子	10:30~11:15 エアロ45 ★ マコ 第2週(12日)	10:15~11:00 フォームローラー deヨガ 第2週のみ (12日) ★ sita	30
11:00														11:00
30	11:45~12:30 ダンスエアロ ★ 星	11:45~12:30 フローヨガ ★ sita	11:45~12:30 バランスボール エクササイズ ★ NAO	11:45~12:30 やさしい ヨガ ★ ai	11:45~12:30 ZUMBA ★ TSU♥YA	11:45~12:30 ホットヨガ ★ Mari		11:45~12:30 ZUMBA ★ 荒井	11:45~12:30 ホットヨガ リラクゼー ション★ 吉田	11:30~12:15 Enjoy ダンス ★ 吉田		11:45~12:30 ZUMBA ★ マコ 第2週(12日)	10:30~11:15 ZUMBA ★ Eri 第4週(26日)	30
12:00														12:00
30													11:40~12:25 バランスコーデ ーション ★ Eri 第4週(26日)	30
13:00	13:00~13:45 ZUMBA GOLD ★ NAO	13:00~13:45 ホット ピラティス ストレッチ ★ 晃子	13:00~13:45 バレスク ヒールダンス ★ 晃子	12:50~13:35 フローヨガ ★ sita	13:00~13:45 エアロ アドバンス ★ 星	13:00~13:45 骨盤調整ヨガ ★ Mari		13:00~13:45 バレトン ★ 晃子 第5週のみ	13:15~14:00 フローヨガ ★ sita		12:30~13:15 ユニバーサル ヨガマーズ ★ 吉田	11:30~12:15 フローヨガ ★ ai 第1・3・5週 (5・19日)	12:45~13:30 ストレッチ ヨガ★ ai 第1・3・5週 (5・19日)	13:00
14:00	14:15~15:00 ボクシング+ マットトレ ニング ★ NAO	14:15~15:00 骨盤体操 ★ マコ	14:15~15:00 ZUMBA ★ Eri	14:00~14:45 ヨガトレ ★ sita	14:15~15:00 ZUMBA ★ NAO	14:15~15:00 ホット ピラティス ストレッチ ★ 晃子		14:15~15:00 ボクシング エアロ ★ NAO	14:30~15:15 ホット ピラティス ストレッチ ★ 晃子	13:45~14:30 初めてヨガ ★ NAO	13:45~14:30 フォームローラー de柔軟 ★ sita			14:00
15:00														15:00
30	15:30~16:00 STRONG30 ★ マコ	15:30~16:15 ストレッチ ヨガ ★ ai	15:20~16:05 初中級 エアロ ★ Eri	15:15~16:00 ホット ピラティス ストレッチ ★ 晃子	15:20~16:05 バレスク ヒールダンス ★ 晃子							15:00~15:45 NEW ダンスエアロ ★ 星	15:00~15:45 ホット ピラティス ストレッチ ★ 晃子	30
16:00														16:00
30	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	30
17:00														17:00
30														30
18:00	17:45~18:30 RITMOS ★ Mari			18:00~18:45 ホット ピラティス ストレッチ ★ 晃子										18:00
30					18:30~19:15 STRONG Nation45 ★ マコ	18:30~19:15 初めて Hot Yoga ★ TSU♥YA		18:30~19:15 バレスク ヒールダンス ★ 晃子	18:30~19:15 ボディ メンテナンス ★ マコ		18:00~18:45 ハタフロー ヨガ ★ sita	18:00~18:45 K-POP ★ 荒井	17:30~18:15 リラックス ヨガ★ ai 第1・3・5週 (5・19日)	30
19:00	19:00~19:45 MEGA DANZ ★ 吉田	19:00~19:45 リラックス ヨガ ★ Mari		19:10~19:55 ハタフロー ヨガ ★ sita										19:00
30											19:15~20:00 ホット ピラティス ★ マコ	19:15~20:00 ZUMBA ★ 荒井		30
20:00		20:15~21:00 ユニバーサル ヨガマーズ ★ 吉田	19:45~20:30 ZUMBA ★ マコ	20:20~21:05 シヴァナンダ ヨガ ★ sita	19:45~20:30 ZUMBA ★ TSU♥YA	19:45~20:30 コア& ストレッチヨガ ★ ai 第1・3・5 (1・15日)		19:45~20:30 ZUMBA ★ マコ	19:45~20:30 ユニバーサル ヨガマーズ ★ 吉田					20:00
30						19:45~20:30 ホット ピラティス ストレッチ ★ 晃子 第2・4 (8・22日)								30
21:00														21:00
30													CLOSE	30
22:00	CLOSE		CLOSE		CLOSE			CLOSE		CLOSE				22:00

- ：ダンス系
- ：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。

★★：中～上級者向けです。

■：マットが必要です。

※：フォームローラーが必要です LINE公式アカウントはじめました

友だち募集中!



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。