

アンチエイジングバンク スタジオスケジュール(9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										60分		60分	60分	10:00	
30	60分		60分		60分			60分		10:15~11:15 MEGA DANZ ★ 吉田	60分	10:15~11:15 エアロ60 ★ マコ 第2週(10日)	10:15~11:15 フォームローラー de ヨガ 第2週のみ(10日) ★■※ sita	30	
11:00	10:30~11:15 ZUMBA ★ 五十嵐	10:30~11:30 リフレッシュ ヨガ ★■ ai	10:30~11:30 初めてヨガ ★■ NAO	10:30~11:30 ハワイアン フラ ★ 伊藤	10:30~11:30 RITMOS ★ Mari	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 フローヨガ® ★■ Mari					11:00	
30										45分		60分	60分	30	
12:00	11:35~12:35 エアロ60 ★ 五十嵐	11:50~12:50 フローヨガ ★■ sita	11:50~12:35 バランスボール エクササイズ ★■ NAO	11:50~12:35 やさしい ヨガ ★■ ai	11:50~12:35 ZUMBA ★ TSU♥YA	11:50~12:50 ホットヨガ ★■ Mari		11:50~12:50 ZUMBA ★ 荒井	11:50~12:50 ストレッチ ヨガ ★■ Mari		11:30~12:15 Enjoy ダンス ★ 吉田	11:35~12:35 ZUMBA ★ マコ 第2週(10日)	10:30~11:30 ZUMBA ★ Eri 第4週(24日)	12:00	
30												60分	45分	30	
13:00	12:55~13:40 ZUMBA GOLD ★ NAO	13:10~13:55 ホット ピラティス ストレッチ ★■ 晃子	12:55~13:40 バーレスク ヒールダンス ★■ 晃子	12:55~13:40 フローヨガ ★■ sita	12:55~13:55 バーレスク ヒールダンス ★■ 晃子	13:10~13:55 骨盤調整ヨガ ★■ Mari		13:10~13:55 パレトン ★ 晃子	13:10~14:10 フローヨガ ★■ sita		12:30~13:30 ユニバーサル ヨガマーズ ★■ 吉田	10:30~11:30 フローヨガ ★■ ai 第1・3・5週(3・17日)	11:50~12:35 バランスコーディネーション ★■ Eri 第4週(24日)	13:00	
30												60分	60分	30	
14:00	14:00~15:00 ボクシング+ マットトレーニング ★■ NAO	14:15~15:00 骨盤体操 ★■ マコ	14:00~15:00 ZUMBA ★ Eri	14:00~15:00 マッサージ ヨガ ★■ sita	14:15~15:00 ZUMBA ★ NAO	14:15~15:15 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			13:40~14:40 初めてヨガ ★■ NAO	13:50~14:50 フォームローラー de 柔軟 ★■※ sita	11:50~12:50 ストレッチ ヨガ ★■ 第1・3・5週(3・17日) ai	14:00	
30														30	
15:00														15:00	
30	15:20~16:05 STRONG Nation45 ★■ マコ	15:20~16:05 ストレッチ ヨガ ★■ ai	15:20~16:05 初中級 エアロ ★ Eri	15:20~16:20 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	30	
17:00													60分	17:00~18:00 リラックス ヨガ ★■ ai 第1・3・5週(3・17日)	17:00
30													45分		30
18:00	17:45~18:45 RITMOS ★ Mari		17:45~18:45 ホット ピラティス ストレッチ ★■ 晃子										60分	17:30~18:15 K-POP ★ 荒井	18:00
30													60分		30
19:00															19:00
30	19:05~20:05 MEGA DANZ ★ 吉田 第1・3・5(4・18日)	19:05~19:50 骨盤調整ヨガ ★■ Mari	19:05~20:05 ハタフロー ヨガ ★■ sita		18:30~19:30 STRONG Nation60 ★■ マコ	18:30~19:30 初めて Hot Yoga ★■ TSU♥YA		18:30~19:30 バーレスク ヒールダンス ★■ 晃子	18:30~19:30 ボディ メンテナンス ★■ マコ			18:35~19:35 Fithop ★ 荒井		19:00	
20:00														20:00	
30	19:05~19:50 ZUMBA ★ 荒井 第2・4(11・25日) ※45分	20:20~21:05 ユニバーサル ヨガマーズ ★■ 吉田 第1・3・5(4・18日)	19:45~20:45 ZUMBA ★ マコ	20:20~21:05 シヴァナンダ ヨガ ★■ sita	19:50~20:35 ZUMBA ★ TSU♥YA	19:50~20:50 コア& ストレッチヨガ ★■ ai 第1・3・5(6・20日)		19:50~20:50 ZUMBA ★ マコ	19:50~20:50 デトックス ヨガ ★■ ai 第1・3・5(1・15・29日)		19:20~20:20 ホット ピラティス ★■ マコ			20:00	
21:00														21:00	
30														30	
22:00	CLOSE		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。