

# 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	45分	60分	60分	60分	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(8日)	10:15~11:15 フォームローラー de ヨガ 第2週のみ(8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	60分	60分	45分	45分	45分	60分		60分	60分	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 美筋ヨガ ★■※ Mari		11:30~12:15 Enjoy ダンス ★吉田	11:35~12:35 ZUMBA ★マコ 第2週(8日)	10:30~11:30 ZUMBA ★Eri 第4週(22日)	12:00
30	45分	45分	45分	45分	60分	45分		45分	60分			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 バレトン ★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 (1・15・29日)	11:50~12:35 バランスコーディネーション ★■ Eri 第4週(22日)	13:00
30	60分	45分	60分	60分	45分	60分		45分	60分	60分	60分	60分	60分	30
14:00	14:00~15:00 ボクシング+ マットトレ ニング ★■ NAO	14:15~15:00 骨盤体操 ★■ マコ	14:00~15:00 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	14:30~15:30 ホット ピラティス ストレッチ ★■ 晃子		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 (1・15・29日) ai	14:00
30	45分	45分	45分	60分	60分	60分		45分	60分					30
15:00	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	15:20~16:20 MEGA DANZ ★荒井		15:20~16:05 Fithop ★荒井				15:10~16:10 ホット ピラティス ストレッチ ★■ 晃子			15:00
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	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	17:00~18:00 リラックス ヨガ★■ ai 第1・3・5週 (1・15・29日)													17:00
30	60分	60分	60分	60分	60分	60分	60分	60分	60分	60分	60分	60分	60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		18:30~19:30 STRONG Nation60 ★■ マコ	18:30~19:30 初めて Hot Yoga ★■ TSU♥YA		18:30~19:30 バレスク ヒールダンス ★■ 晃子	18:30~19:30 ボディ メンテナンス ★■ マコ		17:45~18:45 ハタフロー ヨガ ★■ sita	17:30~18:30 K-POP ★荒井		18:00
30	45分	45分	60分	60分	45分	60分	60分	60分	60分	60分	60分	60分	60分	30
19:00	19:05~19:50 MEGA DANZ★ 吉田 第1・3・5 (2・16・30日)	19:05~19:50 骨盤調整ヨガ ★■※ Mari	19:05~20:05 ハタフロー 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 (4・18日)		19:50~20:50 ZUMBA ★マコ	19:50~20:50 デトックス ヨガ ★■ ai 第1・3・5 (6・20日)		19:20~20:20 ホット ピラティス ★■ マコ	18:50~19:50 Fithop ★荒井		19:00
30	45分	60分	60分	45分	60分	60分	60分	60分	60分	60分	60分	60分	60分	30
20:00	19:05~19:50 ZUMBA ★荒井 第2・4 (9・23日)	20:05~21:05 ユニバーサル ヨガマーズ ★■ 吉田 第1・3・5 (2・16・30日)	19:45~20:45 ZUMBA ★マコ	20:20~21:05 シヴァナンダ ヨガ ★■ sita		19:50~20:50 ホット ピラティス ストレッチ ★■ 晃子 第2・4 (11・25日)		19:50~20:50 夜のヨガ ★■※ sita 第2・4 (13・27日)						20:00
30														30
21:00														21:00
30														30
22:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	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に変更になる場合があります。