

アンチエイジングバンク スタジオスケジュール(4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
10:30	45分 10:30~11:15 ZUMBA ★五十嵐	60分 10:30~11:30 リフレッシュヨガ ★ai	60分 10:30~11:30 シナプソロジー+ バランスコーディネーション ★Eri	60分 10:30~11:30 ハワイアンフラ ★伊藤	60分 10:30~11:30 RITMOS ★MARI	60分 10:30~11:30 初めて Hot Yoga ★TSU♥YA		60分 10:30~11:30 初級エアロ ★マコ	60分 10:30~11:30 ミュージック フローヨガ® ★MARI	60分 10:15~11:15 MEGA DANZ ★吉田	60分 10:30~11:30 バレエ ストレッチ ★慶子	60分 10:15~11:15 エアロ60 ★マコ 第2週(13日)	60分 10:15~11:15 フォームローラー de ヨガ ★sita 第3週のみ(20日)	10:30
11:00														11:00
11:30	60分 11:35~12:35 エアロ60 ★五十嵐	60分 11:50~12:50 フローヨガ ★sita	45分 11:50~12:35 初中級 エアロ ★Eri	45分 11:50~12:35 やさしい ヨガ ★ai	60分 11:50~12:50 ZUMBA ★TSU♥YA	60分 11:50~12:50 ホットヨガ ★MARI		60分 11:50~12:50 ZUMBA ★荒井	60分 11:50~12:50 美筋ヨガ ★MARI	45分 11:30~12:15 Enjoy ダンス ★吉田		60分 11:35~12:35 ZUMBA ★マコ 第2週(13日)	60分 10:30~11:30 ZUMBA ★Eri 第4週(27日)	11:30
12:00														12:00
12:30	60分 12:55~13:55 MEGA DANZ ★吉田	45分 13:10~13:55 ホット ピラティス ストレッチ ★晃子	45分 12:55~13:40 バレスク ヒールダンス ★晃子	45分 12:55~13:40 フローヨガ ★sita	60分 13:10~14:10 バレスク ヒールダンス ★晃子	60分 13:10~14:10 インサイド フローヨガ (第1・3・5) ★晃子		45分 13:10~13:55 バレトン ★晃子	60分 13:10~14:10 フローヨガ ★sita		60分 12:30~13:30 ユニバーサル ヨガマーズ ★吉田	60分 10:30~11:30 フローヨガ ★ai 第1・3・5週 (6・20日)	60分 11:50~12:35 バランスコーディネーション ★Eri 第4週(27日)	12:30
13:00														13:00
13:30	45分 14:15~15:00 ボクシング (初級)&マット トレーニング ★吉田	45分 14:15~15:00 骨盤体操 ★マコ	45分 14:00~15:00 ZUMBA ★Eri	45分 14:00~15:00 マッサージ ヨガ ★sita	60分 14:30~15:30 MEGA DANZ ★荒井	60分 14:30~15:30 ホット ピラティス ストレッチ ★晃子		45分 14:15~15:00 バランスボール エクササイズ ★吉田	60分 14:30~15:30 ホット ピラティス ストレッチ ★晃子	60分 14:00~15:00 ZUMBA ★マコ	60分 13:50~14:50 フォームローラー de柔軟 ★sita		60分 11:50~12:50 ストレッチ ヨガ★ai 第1・3・5週 (6・20日)	13:30
14:00														14:00
14:30	45分 15:20~16:05 STRONG Nation45 ★マコ	45分 15:20~16:05 ストレッチ ヨガ ★ai		60分 15:20~16:20 ホット ピラティス ストレッチ ★晃子				45分 15:20~16:05 Fithop ★荒井			60分 15:10~16:10 ホット ピラティス ストレッチ ★晃子			14:30
15:00														15:00
15:30	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		15:30
16:00														16:00
16:30														16:30
17:00	60分 17:45~18:45 RITMOS ★MARI	45分 19:05~19:50 インサイド フローヨガ★ MARI 第1・3・5 (7・21日)		60分 17:45~18:45 ホット ピラティス ストレッチ ★晃子	60分 18:30~19:30 STRONG Nation60 ★マコ	60分 18:30~19:30 初めて Hot Yoga ★TSU♥YA		60分 18:30~19:30 バレスク ヒールダンス ★晃子	60分 18:30~19:30 ボディ メンテナンス ★マコ		60分 17:45~18:45 ハタフロー ヨガ ★sita	60分 17:30~18:30 K-POP ★荒井	60分 17:00~18:00 リラックス ヨガ★ai 第1・3・5週 (6・20日)	17:00
17:30														17:30
18:00	60分 19:05~19:50 MEGA DANZ★ 吉田 第1・3・5 (7・21日)	60分 19:05~19:50 美筋ヨガ ★MARI 第2・4 (14・28日)	60分 19:45~20:45 ZUMBA ★マコ	45分 20:05~21:05 ハタフロー ヨガ ★sita	60分 19:50~20:50 ZUMBA ★TSU♥YA	60分 19:50~20:50 コア& ストレッチヨガ ★ai 第1・3・5 (2・16・30日)		60分 19:50~20:50 ZUMBA ★マコ	60分 19:50~20:50 デトックス ヨガ ★ai 第1・3・5 (4・18日)		60分 19:05~20:05 ホット ピラティス ★マコ	60分 18:50~19:50 Fithop ★荒井 第1・3・5 (6・20日)	60分 18:50~19:50 CHOREO LOGY ★荒井 第2・4 (13・27日)	18:00
18:30														18:30
19:00	45分 19:05~19:50 MEGA DANZ★ 吉田 第1・3・5 (7・21日)	60分 19:05~19:50 美筋ヨガ ★MARI 第2・4 (14・28日)	60分 19:45~20:45 ZUMBA ★マコ	45分 20:05~21:05 ハタフロー ヨガ ★sita	60分 19:50~20:50 ZUMBA ★TSU♥YA	60分 19:50~20:50 コア& ストレッチヨガ ★ai 第1・3・5 (2・16・30日)		60分 19:50~20:50 ZUMBA ★マコ	60分 19:50~20:50 デトックス ヨガ ★ai 第1・3・5 (4・18日)		60分 19:05~20:05 ホット ピラティス ★マコ	60分 18:50~19:50 Fithop ★荒井 第1・3・5 (6・20日)	60分 18:50~19:50 CHOREO LOGY ★荒井 第2・4 (13・27日)	19:00
19:30														19:30
20:00	45分 19:05~19:50 ZUMBA ★荒井 第2・4 (14・28日)	60分 20:05~21:05 ユニバーサル ヨガマーズ ★吉田	60分 19:45~20:45 ZUMBA ★マコ	45分 20:20~21:05 シヴァナンダ ヨガ ★sita	60分 19:50~20:50 ZUMBA ★TSU♥YA	60分 19:50~20:50 コア& ストレッチヨガ ★ai 第1・3・5 (2・16・30日)		60分 19:50~20:50 ZUMBA ★マコ	60分 19:50~20:50 デトックス ヨガ ★ai 第1・3・5 (4・18日)		60分 19:05~20:05 ホット ピラティス ★マコ	60分 18:50~19:50 Fithop ★荒井 第1・3・5 (6・20日)	60分 18:50~19:50 CHOREO LOGY ★荒井 第2・4 (13・27日)	20:00
20:30														20:30
21:00														21:00
21:30														21:30
22:00	CLOSE		CLOSE		CLOSE			CLOSE		CLOSE		CLOSE		22:00

フォームローラー・マッサージボール
を使用しますのでご注意ください。

マッサージボールを使用します。

マッサージボール

フォームローラー・マッサージボール
を使用しますのでご注意ください。

- ダンス系
- エアロ系
- ZUMBA
- 常夏系
- 格闘技系
- ヨガ・ピラティス・ストレッチ系
- 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
■ : マットが必要です。
※ : フォームローラーが必要です

LINE
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変更になる場合があります。