

スタジオプログラムスケジュール (2021年7月～)

A-1スポーツクラブ富士店

	MON	TUE	WED		THU	FRI	SAT	
	本館スタジオ	本館スタジオ	本館スタジオ	カルチャー館	本館スタジオ	本館スタジオ	本館スタジオ	
9:00								9:00
	9:20~9:40 誰でもできる筋トレ 林	9:20~9:50 やさしいヨガ YUMI	9:20~9:50 ユーバウンド 木内		9:20~10:05 ピラティス 高田	9:20~9:50 ステップ★ 木内	9:20~10:05 エアロダンス★★ 林	10:00
10:00	10:10~10:55 エアロダンス★★ 林	10:10~10:55 からだスッキリ 前嶋	10:10~10:30 誰でもできる筋トレ 木内		10:25~11:10 エアロダンス★★ 木内	10:10~10:55 バレトン 渋谷	10:35~11:20 メガダンス MAR	11:00
11:00	11:15~12:00 太極剣 傳	11:15~12:00 ズンバ NORIKO	11:00~11:45 初級太極拳42式 傳		11:30~12:00 ステップ★ 一杉	11:20~12:05 ヨガ 松井	11:40~12:00 バイパー 桶川	12:00
12:00	12:20~13:05 パワーヨガ 高田	12:20~13:05 エアロダンス★ 明美	12:05~12:25 バイパー 滝田		12:20~13:05 ズンバ KAZUMI	12:25~13:10 エアロダンス★★ 村上	12:50~13:20 入門太極剣 傳	13:00
13:00	13:25~14:10 ステップ★★ 村上	13:25~14:10 モムチャンフィットネス RINA	12:45~13:30 エアロダンス★★ 村上		13:25~14:10 ヨガ YUMI	13:30~13:50 誰でもできる筋トレ 山本	13:40~14:25 ヨガ Chisato	14:00
14:00		14:30~15:15 ヨガ 高田	13:50~14:35 からだスッキリ 林			14:10~14:40 エアロダンス★ 山本		15:00
15:00								17:00
17:00							17:25~18:10 初級太極拳48式 傳	18:00
18:00	19:00~19:45 ズンバ RINA	19:15~19:45 バレトン 渋谷	19:00~19:45 ファイト RINA		18:40~19:10 エアロダンス★ 小澤	19:15~19:45 ステップ★ 木内	18:30~19:15 エアロダンス★ 矢島	19:00
19:00	20:05~20:50 ヨガ YUMI	20:05~20:35 ユージャムフィットネス RINA	20:05~20:50 エアロダンス★★ 村上	20:35~21:20 パワーヨガ 太田	19:30~20:15 ユーバウンド 木内	20:05~20:25 誰でもできる筋トレ 木内	19:35~20:20 ズンバ KANTA	20:00
20:00	21:10~21:55 エアロダンス★★ 木内	20:55~21:15 バイパー 船倉	21:10~21:55 ユーバウンド 木内		20:35~20:55 イレブン 滝田	20:45~21:30 ズンバ KANTA		21:00

★…初めての方でも安心して楽しめます
 ★★…慣れてきた方向け
 ※都合によりスケジュールや担当者が変更になる場合がございます。