

STUDIO SCHEDULE

10月 渋谷店

FE	Mon (月)	Tue (火)	Wed (水)	Thu (木)	Fri (金)	Sat (土)	Sun (日)
9:00	9：00～9：45 Aki マットピラティス	9：00～9：45 Asahi ボディコンディショニング		9：00～9：45 クミ バランスヨガ	9：00～9：45 Asahi ストレッチングヨガ	9：30～10：00 久野翔利 UBOUND®	
10:00	10：00～10：45 Aki HIP HOP JAZZ	10：00～10：45 Aki 身体調整ヨガ	10：00～10：45 KEI ストレッチポール	10：00～10：45 MAYU ダンス入門	10：00～10：45 Asahi ボディメイクエクササイズ	10：15～10：45 久野翔利 UBOUND®	
11:00	11：00～11：45 Mariko コンディショニングヨガ		11：00～11：45 KEI ピラティスwithボール	11：00～11：45 MAYU KPOPダンス	11：00～11：45 Ayano ZUMBA		11：00～11：45 クミ ストレッチポール
12:00	12：00～12：45 Mariko シェイプアップヨガ	12：00～12：45 美紀 ボディコンディショニング	12：00～12：45 KEI フロアヨガ				12：00～12：45 ちょひ ラテンダンス入門
13:00	13：15～13：45 さやか オーダーメイドエクササイズ		13：00～13：45 Ayaka テーマパークダンス	13:15～13:45 北條彩香 不調改善エアロビクス		13：00～13：45 HAYATO キックボクシング ワークアウト	13：00～13：45 ちょひ コピーダンス
14:00	14：00～14：30 さやか 優しいヨガ		14：00～14：45 Ayaka バレエ	14：00～14：30 北條彩香 コンディショニング筋トレ		14：00～14：45 HAYATO ファンクショナルストレッチ	
15:00	14：45～15：15 北條彩香 不調改善エアロビクス	15：00～15：30 久野翔利 UBOUND®	15：00～15：30 久野翔利 UBOUND®	15：00～15：30 久野翔利 UBOUND®	15：00～15：45 美紀 ボディコンディショニング		15：00～15：30 久野翔利 UBOUND®
16:00	15：30～16：00 北條彩香 コンディショニング筋トレ	15：45～16：15 久野翔利 UBOUND®	16：00～16：30 久野翔利 UBOUND®	16：00～16：30 久野翔利 UBOUND®	16：00～16：45 美紀 骨盤調整レッスン		16：00～16：30 久野翔利 UBOUND®
17:00							
18:00	18：30～19：00 久野翔利 UBOUND®			18：15～18：45 RITO UBOUND®			
19:00	19：15～19：45 久野翔利 UBOUND®	18：30～19：15 HAYATO リズムボクササイズ	19：00～19：45 MAYU ダンス入門	19：00～19：30 RITO UBOUND®			19：00～19：30 Uma UBOUND®
20:00	20：00～20：45 Chie コアトレーニング	20：00～21：00 seno ファイト&シェイプ	20：00～20：45 MAYU KPOPダンス	20：00～20：45 クミ ピラティス 中・上級			19：45～20：15 Uma UBOUND®
21:00	21：00～21：45 Chie ベーシックヨガ						
22:00							