

スタジオスケジュール 2008年4月～2008年6月

	月	水	木	金	土	日	
11:00	00 インターエアロ 岩佐	45 スターターズ Jog 谷川	00 コンディショニング エアロ 洪	45 スターターズwalk 村瀬	15 ウェーブ ストレッチ30星	00 ストレッチ 川村	11:00
12:00	00 ストレッチ 岩佐	30 ホディシェイプ &ストレッチ 谷川	15 ピラティス 洪	45 ショートヨガ 柴田	45 お腹シェイプ 小野寺	30 スターターズ Jog 川村	12:00
13:00	45 バレエ フィットネス 衣斐	45 ステップ 谷川	00 アルファピクス 亀田	30 ドラゴンビート 小山	45 パワーヨガ 上田	45 ヨガ 木村 松本	13:00
14:00	00 歩くエアロ45 岩佐	00 お腹シェイプ 小木戸	15 クラシックヨガ 木村	45 ピラティス 山崎	45 ボディ チューニング 小山	45 ステップ 川村	14:00
15:00	55 太極拳 佐藤	30 シェイプエアロ 岩佐	30 呼吸法	45 ラテンエアロ 村上	45 テクニカル エアロ 氷見	45 サーキット エア ロ 川村	15:00
16:00	50 ポールストレッチ 小木戸	45 ホールストレッチ 小木戸	00 ポールコア 小木戸	00 バレエ フィットネス 衣斐	45 テクニカル ステップ 野田	00 ショートヨガ 柴田	16:00
17:00		15 ウェーブストレッチ 30 星	15	15	00	15 スターターズ Jog 新倉	17:00
18:00	00 パワーヨガ& 香功 松本	30	45	00 パワーヨガ& 香功 松本	15 ホディシェイプ &ストレッチ 野田	00	18:00
19:00	45 やさしいヒップ ホップ 肥後	40 ボディトレーニング 川村	00 リラックスヨガ 木島	45 キックボクシング エクササイズ 宇野澤	30 ピラティス 絆地 (ばんじ)	15	19:00
20:00	00 スターターズ Jog 田中	25 シュートアタック 30 森原	45	45 ポールコア 石渡	30 ポールコア 石渡	00	20:00
21:00	45	05		00 歩くエアロ45 川村	45		21:00