

【2018年 4月～Web八千代 スタジオ無料プログラム タイムスケジュール】

	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:30	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	9:30
10:00	かんたんエアロ 10:00-10:45 山田	かんたんエアロ 10:00-10:45 小寺	かんたんエアロ 10:00-10:45 横山	ピラティス 10:00-10:45 増見	かんたんエアロ 10:00-10:45 新井	GROUP CORE 10:00-10:30菊間	10:00
11:00	ヨガ 10:55-11:55 大濱	ステップ 10:55-11:40 鳥山	GROUP groove 45 10:55-11:40 増見	脂肪燃焼エアロ 10:55-11:40 小寺	GROUP CENTERGY 10:55-11:55 増見	はじめてエアロ 10:40-11:20 横山	11:00
12:00	ZUMBA gold 12:05-12:50小成	GROUP fight 11:50-12:50 菊間	コンビネーション ステップ 11:50-12:35 石川	ZUMBA gold 11:50-12:35小成	GROUP fight 12:05-13:05今西	脂肪燃焼エアロ 11:30-12:15 横山	12:00
13:00	GROUP CENTERGY 13:00-14:00 増見	ヨガ 13:00-14:00 千葉	GROUP CENTERGY 45 12:45-13:30 増見	GROUP POWER 45 12:45-13:30 菊間	GROUP groove 45 13:15-14:00 貫洞	パレエEX(基礎) 12:25-13:05 小関	13:00
14:00	はじめてエアロ 14:10-14:55 内田(利)	フラダンス 14:10-15:10 佐藤	気功体操 13:40-14:25 山田	はじめてエアロ 13:40-14:10 遠藤	ピラティス 14:10-15:10 増見	パレエバーレッスン 13:15-13:55小関	14:00
15:00			ナニアロハ 14:35-15:20 内田(宗)	ヨガ 14:20-15:20 遠藤		GROUP POWER 14:05-15:05 菊間	15:00
16:00	キッズ 空手教室 16:00-18:00	キッズ フープダンス教室 16:00-18:00	ストレッチポール 15:30-16:00	キッズ ブレイクダンス教室 16:00-18:00	リズムボール 15:20-15:40		16:00
18:30	ストレッチポール 18:25-18:55	かんたんエアロ 18:25-19:10 十川	かんたんステップ 18:25-19:10 中道	ヨガ 18:25-19:10 鳥山	ストレッチ ポール 15:50-16:20	ジャズダンス 16:30-17:30 星野	18:00
19:00	GROUP groove 45 19:05-19:50増見	ストレッチポール 19:20-19:50	ヨガ 19:20-20:20 石川	ステップ 19:20-20:05 鳥山	GROUP fight 45 19:35-20:20今西	キッズ ジャズパレエ教室	19:00
20:00	脂肪燃焼エアロ 20:00-20:45 横山	GROUP CENTERGY 20:00-21:00増見	GROUP groove 45 20:30-21:15貫洞	GROUP CORE 20:15-20:45菊間	GROUP CORE 20:30-21:00今西	スタジオ初心者	19:30
21:00	ヨガ 20:55-21:40 横山	GROUP POWER 30 21:10-21:40 菊間		GROUP fight 45 20:55-21:40菊間		時間変	20:00
22:00						担当変更 レッスン変更	21:00
							22:00



MOSSA

《誰でもできる！たのしめる！》それがMossaです

グループセンタジー
グループファイト
グループパワー
グループグループ
グループコア
ヨガ/ピラティスをベースに全身のバランス感覚をつけたい方
格闘技/ボクシングをベースに男性も楽しめる有酸素運動
バーベルを使用し、全身をバランスよく引き締めたい方
笑顔で楽しく、自由に踊るフィットネスダンス
30分間の最先端のトレーニングクラス

【レッスンに参加する際のお願い】

- ☆レッスン開始10分以降のご入場はご遠慮願います。
- ☆担当者、レッスン変更がある場合は、館内にて掲示案内いたします。
- ☆公共交通機関の運行状況によってスタジオレッスンの変更又は休講にさせていただく場合もあります。
- ☆マットや用具を使用するレッスンの場合は数に限りがありますので、予めご了承ください。