

【2022年 1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 スタジオ	火曜日 スタジオ	水曜日 スタジオ	金曜日 スタジオ	土曜日 スタジオ	日曜日 スタジオ
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	はじめてエアロ 10:00-10:40 横山
	GROUP CENTERGY 11:00-12:00 増見	ステップ 11:00-11:45 鳥山	コンビネーション ステップ 11:00-11:45 石川	脂肪燃焼エアロ 11:00-11:45 小寺	GROUP CENTERGY 11:00-12:00 増見	脂肪燃焼エアロ 10:55-11:40 横山
	ZUMBA gold 12:15-13:00小成	GROUP fight 12:00-13:00 菊間	GROUP CENTERGY 12:00-13:00 増見	ZUMBA gold 12:00-12:45小成	GROUP fight 12:15-13:15 菊間	バレエEX 11:55-12:55 小関
	はじめてエアロ 13:15-14:00 内田(利)	ヨガ 13:15-14:15 千葉	GROUP POWER 30 13:15-13:45 目黒	GROUP POWER 45 13:00-13:45 菊間		GROUP POWER 13:10-14:10菊間
	ヨガ 14:15-15:15 内田(利)	フラダンス 14:30-15:30 佐藤	気功体操 14:00-14:45 山田	はじめてエアロ 14:00-14:30 遠藤		GROUP fight 14:25-15:25 菊間
			ナニアロハ 15:00-15:45 内田(宗)	ヨガ 14:45-15:45 遠藤	ヨガ 15:00-16:00 日野	
	キッズ 空手教室 16:00-18:00			キッズ ブレイクダンス教室 16:00-18:00	ジャズダンス 16:15-17:15 星野	キッズ ジャズバレエ教室 16:30-19:00
					ミドルエアロ 17:30-18:20 石井	
		かんたんエアロ 18:25-19:10 十川	ヨガ 18:25-19:25 石川	ヨガ 18:15-19:00 鳥山	かんたんエアロ 18:35-19:20 石井	
	ヨガ 18:55-19:55 横山			ステップ 19:15-20:00 鳥山	空手教室 19:35~20:35 有料	
20:30	脂肪燃焼エアロ 20:10-20:55 横山	GROUP CENTERGY 19:40-20:40 目黒	GROUP groove 19:40-20:40 なつ美	GROUP POWER 45 20:15-21:00 KUNI	GROUP CENTERGY 20:50-21:50 目黒	
	GROUP groove 45 21:10-21:55 なつ美	GROUP fight 20:55-21:55 菊間	GROUP POWER 20:55-21:55 目黒	GROUP fight 45 21:15-22:00 KUNI		
22:00						



MOSSA

《誰でもできる！たのしめる！》それがMossaです
 グループセンチジャー 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
 グループファイト 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
 グループパワー バーベルを使用し、全身をバランスよく引き締めたい方
 グループグループ 笑顔で楽しく、自由に踊るフィットネスダンス

- 【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きます場合もあります。
 - ☆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。