

STUDIO SCHEDULE 佐世保長崎店 **CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™**

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
9:30								9:30
10:00								10:00
10:30								10:30
11:00	ZUMBA 10:30~11:15 eri		ヨガ 10:30~11:15 まこ					11:00
11:30		初級エアロ 11:00~11:45 まい		ホールドストレッチ 11:00~11:30 スタッフ	ZUMBA 11:00~11:45 CHINATSU			11:30
12:00	バレトン 11:30~12:15 早田 容子		Ise Hula 11:30~12:15 土谷 美由紀	中級エアロ 11:45~12:30 MIYUKI		上級エアロ 11:30~12:30 TOMO		12:00
12:30		HIP HOP (初級) 12:00~12:45 YUKARI			BODY COMBAT 12:00~12:45 HIRO 第1, 2週目 テック&30			12:30
13:00	初中級エアロ 12:30~13:15 TOMO		シェイエアロ<初級> 12:30~13:15 TOMO	陰ヨガ 12:45~13:30 武田 容子			ピラティス 12:30~13:15 迎 智子	13:00
13:30		ボディメイクヨガ 13:00~14:00 SAORI			パワーヨガ 13:00~13:45 YUKI			13:30
14:00	ホールドストレッチ 13:30~14:00 スタッフ		ピラティス 13:30~14:15 ai	ZUMBA 13:45~14:30 HIRO		BODY COMBAT30 13:30~14:00 竹永	初中級エアロ 13:30~14:15 MICHI	14:00
14:30						ZUMBA 14:15~15:00 CHINATSU	BODY COMBAT45 14:30~15:15 亀澤	14:30
15:00								15:00
15:30						陰ヨガ 15:15~16:00 武田 容子	ホールドストレッチ 15:30~16:00 スタッフ	15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30		癒しのヨガ 19:15~20:00 マサキ						19:30
20:00	ZUMBA 19:30~20:15 CHINATSU		ボディメイクヨガ 19:30~20:15 Chisato	BODY COMBAT45 19:30~20:15 HIRO	コアトレ 19:30~20:00 スタッフ			20:00
20:30		SALSATION 20:15~21:00 SI Atsuko			初中級エアロ 20:15~21:00 MICHI			20:30
21:00	初中級エアロ 20:30~21:15 TOMO		ZUMBA 20:30~21:15 KANA	HIP HOP(初級) 20:30~21:15 YUKARI			21:00 close	21:00
21:30		中級エアロ 21:15~22:00 MIYUKI			ZUMBA 21:15~22:00 eri			21:30
22:00			BODY COMBAT45 21:30~22:15 亀澤					22:00
22:30								22:30
23:00	23:00 close	23:00 close	23:00 close	23:00 close	23:00 close	23:00 close		23:00

※祝祭日は特別スケジュールとなります。
 ※スケジュール及び担当者は変更になる場合がございますので、予めご了承ください。
 ※レッスン空き時間はストレッチ等でご利用頂けます。



定員：30名



定員：25名