

アレスト八代 スタジオスケジュール 25年4月

	月	火	水	木	金	土	日
	10:00 開館						
10	モーニングヨガ	快足ピクス	モーニングヨガ	休 館 日	バレエストレッチ	簡単エアロ	フリープログラム
	(右田)	(黒川)	(高良)		(鬼塚)	(高良)	(?)
	10:30～11:15(45)	10:30～11:00(30)	10:30～11:00(30)		10:30～11:00(30)	10:30～11:15(45)	10:30～11:30(60)
定員25名			定員20名			定員25名	
11	簡単エアロ	はじめてエアロ	初級エアロ		大人のバレエ	お手軽ワークアウト	フリープログラム
	(右田)	(黒川)	(高良)		(鬼塚)	(高良)	(?)
	11:30～12:15(45)	11:10～11:40(30)	11:15～12:00(45)		11:05～11:35(30)	11:30～12:00(30)	11:45～12:45(60)
定員25名			定員20名			定員35名	
12	ZUMBA 30	太極舞	ZUMBA 45		ビューティボクシング	ZUMBA 45	
	(右田)	(MOMO)	(高良)		(SAORI)	(高良)	
	12:30～13:00(30)	11:50～12:20(30)	12:15～13:00(45)		11:45～12:30(45)	12:15～13:00(45)	
	定員25名				定員25名		
		初級エアロ			ZUMBA 45		
		(MOMO)			(SAORI)		
		12:25～12:55(30)			12:45～13:30(45)		
定員25名			定員25名				
13	からだバー®	ナチュラルスタイルヨガ	お手軽ワークアウト		はじめてエアロ	基礎ピラティス	
	(田邊)	(黒川順子)	(田邊)		(江崎)	(上村)※代行	
	13:15～14:00(45)	13:10～14:10(60)	13:10～13:40(30)		14:00～14:30(30)	13:30～14:00(30)	
定員16名			定員25名			定員20名	
14	はじめてヨガ	初中級エアロ	DISCO WORLD JWJ		はじめてステップ	ピラティス	
	(田邊)	(MOMO)	(MOMO)		(江崎)	(上村)※代行	
	14:15～15:00(45)	14:20～15:20(60)	13:50～14:50(60)		14:00～14:30(30)	14:15～15:00(45)	
定員20名			定員25名			定員25名	
15			ドラゴンシェイプ	ルーシーダットン		有酸素系	
			(松下)	(江崎)		リラックス系	
			15:00～15:30(30)	14:40～15:30(50)		コンディショニング系	
定員25名			定員25名			ダンス系	
16						格闘系	
						トレーニング系	
						フリープログラム	
18			奇数週 定員20名				
			はじめてエアロ				
			(俣村)				
		19:15～19:45(30)					
19	はじめてヨガ	初級エアロ	ファンクショナルトレーニング	初中級エアロ	フリープログラム	19:00 閉館	
	(田邊)	(右田)	(俣村)	(MOMO)	(?)	第2・4週目休館	
	19:00～19:45(45)	19:30～20:30(60)	19:15～19:45(30)	19:30～20:30(60)	19:30～20:30(60)		
定員20名			定員25名			定員内容により変更	
20	ドラゴンシェイプ		ボディトレーニング				
	(松下)		(俣村)				
	19:55～20:45(50)		20:00～20:30(30)				
定員25名			定員20名				
21:30 閉館							