

一般公開利用タイムテーブル

2020.9.1~

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	スタジオ・教室	利用スペース	スタジオ・教室	利用スペース	スタジオ・教室	利用スペース	スタジオ・教室	利用スペース	スタジオ・教室	利用スペース	スタジオ・教室	利用スペース	スタジオ・教室	利用スペース	
9:00															9:00
15															15
30															30
45	9:30~10:10 ヨガ 竹澤 美和		9:30~10:10 いきいき体操 竹澤 美和		9:30~10:10 エアロピクス入門 ザハロワ		9:45~10:45 元氣わくわく体操 竹澤 美和		9:30~10:10 元氣UPエアロ 磯部 律子		9:30~10:10 ラテンエアロ 高木 優子	9:20~10:00 脂肪燃焼プログラム 豊田 洋子		9:20~10:00 健康体操 野瀬 愛	45
10:00															10:00
15															15
30															30
45	10:30~11:10 ZUMBA DANDAN		10:45~11:25 ピラティス 柿澤 祐子		10:30~11:10 エアロピクス初中級 ザハロワ				10:50~11:30 STEP 竹澤 美和		10:45~11:25 美容バレエ 野崎 晶子	10:30~11:10 ヨガ 大澤 梓		10:30~11:10 らくらくエアロ 高木 優子	45
11:00															11:00
15															15
30															30
45															45
12:00	教室						教室								12:00
15															15
30															30
45															45
13:00															13:00
15															15
30															30
45															45
14:00	13:30~14:10 らくらくエアロ 竹澤 美和		13:00~13:40 体幹&機能改善体操 鈴木 茂美		13:00~13:40 ストレッチ&ベリタス入門 NOARA				13:30~14:10 健康のびのび体操 竹澤 美和						14:00
15															15
30															30
45															45
15:00	教室														15:00
15															15
30															30
45															45
16:00	教室														16:00
15															15
30															30
45															45
17:00	教室														17:00
15															15
30															30
45															45
18:00	教室														18:00
15															15
30															30
45															45
19:00	18:30~19:10 ボクシングフィットネス 瀬川 元弘		18:30~19:10 ピラティス 菅 未来		18:30~19:10 ヨガ 竹澤 美和				18:30~19:10 かんたんエアロ 高木 優子		18:30~19:10 シェイプボディメイキング 笠原 敬晴				19:00
15															15
30															30
45															45
20:00	19:30~20:10 エンジョイエアロ 高木 優子		19:30~20:10 ボクシングフィットネス 瀬川 元弘		19:30~20:10 STEP 佐々木 清子				19:30~20:10 脂肪燃焼プログラム 竹澤 美和		19:30~20:10 キックシェイプ 笠原 敬晴				20:00
15															15
30															30
45															45
21:00			20:30~21:10 ビューティーヨガ 松岡 真理		20:30~21:10 ZUMBA DANDAN				20:30~21:10 ヨガ 新島 美香						21:00
15															15
30															30
45															45
22:00															22:00
15															15
30															30
45															45

一般公開利用スペース早見表
 ○ ⇒ 全て使用可能
 × ⇒ 全て使用不可

※時間変更しておりますので、ご注意ください。