

2015年 9月 スタジオスケジュール☆高松

月	火	水	木	金	土	日
サーキット 10:15~10:50 村田	エンジョイ エアロ 11:00~11:50 佐藤みほ	サーキット 11:00~11:45 村田	じりきせいたい 自力正體 11:00~12:30 小倉	操体 11:00~12:00 小倉	アロマヨガ 11:00~12:00 河村	キッズ エアロビック 11:00~12:00 広瀬
エアロフィット セラピー 11:00~12:00 河村						
操体 12:15~13:15 小倉	Belly ダンス 13:20~14:10 近藤	じりきせいたい 自力正體 12:00~13:30 小倉	ポール エクササイズ 13:00~13:30 秋山	青竹ふみ& フィットセラピー 13:00~13:50 河村	やさしい太極拳 13:00~14:00 西本	おまかせ レッスン 13:00~14:00 Sunday Staff
自力整体 14:20~15:30 (70分) 松熊	アロマヨガ 14:15~15:15 河村				スロートレーニング 14:10~14:40 藤田	
					ストリート ジャズ 17:00~18:00 近藤	祝日 おまかせ レッスン 13:00~14:00 Holiday Staff
スローフローヨガ 7日 ピラティス 14・28日 18:40~19:40 乗松	かんたん エアロ 18:40~19:30 遠藤	ZUMBA (ズンバ) 18:40~19:40 YUKA	エンジョイ エアロ 18:00~19:00 遠藤	自力整体 18:40~19:40 藤田	じりきせいたい 自力正體 18:20~19:30 松熊	
はじめてエアロ 19:50~20:40 塚田	自力整体 19:40~20:40 秋山	スローフローヨガ 9日 ピラティス 2・16・30日 19:50~20:50 乗松	ジャズ 19:10~ 多田	操体 19:50~20:50 松熊		自力整体 14:15~15:45 Holiday Staff
ZUMBA (ズンバ) 20:50~21:50 松本		かんたん ボディメイク 21:00~22:00 倉田	バレトン スタイルアップ 21:00~22:00 倉田	ストリート ジャズ 21:00~22:00 近藤		

スタジオスケジュール☆志度

月	火	水	木	金	土
かんたん エアロ 11:00~11:50 倉田	太極拳 11:00~12:00 西本	らくらくエアロ &ストレッチ 11:00~12:00 塚田	ウォーク エアロ 11:00~12:00 佐藤みほ	スロートレーニング &俺の腹筋! 11:15~12:00 藤田	青竹ふみふみ体操 11:00~11:30 遠藤
らくらく ダイエット 松田 13:30~14:00	マットエクササイズ 13:00~14:00 倉田	美ューティ bodywave 12:05~12:35 塚田		筋力バランス操体 13:00~13:50 藤本	
	自力整体 14:10~15:10 松田		自力整体 14:10~15:10 藤本		
操体 19:20~20:20 藤本	はじめてエアロ 20:10~21:10 河村	じりきせいたい 自力正體 19:30~21:00 小倉	らくらくダイエット 19:45~20:30 松田	かんたん エアロ 18:30~19:20 遠藤	自力整体 (80分) 19:30~20:50 藤本