

# 2019年 5月～ スタジオ・ジムEXスケジュール

時間	火	水	木	金	土	日
10:00	スタジオ ジムEX	スタジオ ジムEX	スタジオ ジムEX	スタジオ ジムEX	スタジオ ジムEX	スタジオ ジムEX
10:30	ZUMBA (森)	歪み改善 肩・腰 すっきり (福本)	ピラティス (田井)	健康 ヨーガ (河村)	ピラティス (田井)	HIP HOP (JURAI)
11:00	運動教室 (スタッフ)	運動教室 (スタッフ)	運動教室 (スタッフ)	運動教室 (スタッフ)	おはようストレッチ (スタッフ)	
11:30	エアロビクス 初級 + ストレッチ (木村)	スタート エアロ (福本)	ステップ 中級 (田中)	エアロビクス 中級 (TOMOKO)	エアロビクス 初・中級 (田中)	
12:00	ピラティス (YUKARI)	ボール&リラックス (伊藤)	ファンクショナル ストレッチ (田中)	エアロビクス 上級 (TOMOKO)	青整体操 (田中)	
1:00	Fit Box (YUKARI)	エアロビクス 中級 (伊藤)	エアロビクス 初級 (小林)	エアロビクス 上級 (TOMOKO)		
2:00	歪み改善 肩・腰 すっきり (福本)	骨整体操 (izumi)	元気に体操 (小林)	リフレッシュ フロー ヨガ (阿久井)		
3:00	エアロビクス 初級 (福本)	ピラティス (早川)	アロヒ・マカ フラダンス (北海道) *有料			
4:00						
5:00		ジュニア プラス (AYA)	リトル ダンス (SAKI)			
6:00	ジュニア ダンス (HIROHITO)	ジュニア ダンス (AYA)		キッズ ダンス (松村)	ジュニア クラス (AYASA)	第1・3 ダンスエアロ 第2・4 スズバ
7:00	ARTIST クラス (HIROHITO)	ヒップホップ アドバンス (AYA)		リトル ダンス (松村)	ジュニア ハイ (AYASA)	第1・3 ヨガ 第2・4 ピラティス
8:00	ARTIST HIGH クラス (HIROHITO)	ステップ 初級 (木下)	シェイプアップ プリナーキット (伊藤)	ダンス ストレッチ (森)	Fit Box (YUKARI)	
9:00	ダンス ストレッチ (レイジ)	エアロビクス 中級 + ストレッチ (木下)	エアロビクス 中級 (伊藤)	ZUMBA (森)	ピラティス (YUKARI)	
10:00	ZUMBA (レイジ)				ステップ & 筋コン (YUKARI)	

いくつになっ  
てもヒップ  
ホップに挑戦  
ダーッ!!

成人の  
ヒップホップダンス  
スクールです!  
マスター会員・  
家族会員様はなんと  
無料!!

中学生・高校生  
もヒップホップ  
に挑戦しよ  
う!!

中学生・高校生  
もヒップホップ  
に挑戦しよ  
う!!

- ダンス系レッスン。
- ウォーミングアップなどに
- 軽く汗をかいてすっきり!
- 汗をかいてシェイプ!
- いろんな動きで充実!
- ピラティス・ヨガ
- 格闘技系レッスン
- スクールレッスン