

# Studio Time Table スタジオタイムテーブル

2012年1月改正

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
10							10
11	10:30~11:30 宮澤 健康体操	10:30~11:30 斉藤 ヨガ	10:50~11:50 厚木 姿勢美人with 呼吸法	10:30~11:30 山口 ピラティス入門	10:45~11:30 アキリ ストレッチ& 姿勢リカバリー	10:30~11:30 佐藤 ファットバーン	11
12	11:45~12:45 田井 マットピラティス	11:45~12:45 石黒 ボディシェイプ	11:45~12:45 福井 ラテンエクスプレス コンサルサ	11:45~12:45 小畑 シンプリーステップ& 筋コン	11:45~12:45 山口 ヨガ 初級	11:45~12:45 深川 ボクササイズ	12
1	1:00~2:00 土井 ベーシックエアロ& ストレッチ	1:00~2:00 島津 ボディ コンディショニング		1:00~2:00 斉藤ち ボクササイズ	1:00~2:00 山口 ヨガ 中・上級	13:00~14:00 猪戸 ボール運動& ストレッチボール	1
2			1:30~2:30 山本 ボクササイズ				2
3	2:15~3:15 平綿 ボディシェイプ	2:15~3:00 磯根 スロートレーニング		2:15~3:15 高橋 機能改善			3
4					3:30~4:30 中村 ボディシェイプ		4
5							5
6						5:30~6:30 大野 ヨガ	6
7	7:00~8:00 山口 パワーヨガ		7:00~7:45 小畑 シンプリーステップ		6:00~7:00 土井 アロマリフレックス		7
8				7:15~8:15 豊島 エアロ&筋コン	7:15~8:15 土井 肩こり腰痛体操		8
9	8:15~9:15 西山 ジャイロキネシス	8:20~9:20 深川 ステップ	8:00~9:00 斉藤 ヨガ				9