

ブルーウィングスタジオスケジュール(2018年4月1日～2018年4月30日)

👉…安全の為、裸足になるか5本指滑り止め付きの靴下をご用意ください。  
 🗨…室内シューズが必要です。

曜日	月			火			水			木			金			土			日
	Aスタジオ	Bスタジオ	Gスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Gスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Gスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Gスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Gスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Gスタジオ	
10:00	9:30(180) 総合事業		10:00 ↓ 13:00 フリー レッスン 神田 チケット制		10:30(30) バランス ストレッチ マリ 👉	3日 ボール ストレッチ 谷口	9:30(180) 総合事業				10:30(40) 太極舞 かか 👉			10:30(60) やさしい ヨガ みき 👉			10:45(45) ZUMBA エリ 👉		
11:00	11:10(30) 顔&椅子 ヨガ みき 👉			11:10(30) マットで かんたん サーキット マリ				11:00(60) セル エクササイズ & ピラハレッチ 野田			11:15(30) はじめて エアロ かか 👉			11:40(30) ダンベル トレーニング マリ			11:40(30) ボール ストレッチ マリ		
12:00	11:50(30) ダンベル トレーニング マリ																		
13:00																			
14:00	13:45(40) ミニボール ストレッチ 福原		13:30(180) 総合事業					13:30(45) 座って エアロ 宇野 👉			13:30(45) サーキット トレーニング 福原 👉			13:30(45) ZUMBA 石原 👉					
15:00	14:00(30) 体操教室			14:40(30) はじめて エアロ かか 👉				14:30(60) やさしい ヨガ みき 👉			14:25(30) ストレッチ 福原			14:30(40) 太極舞 かか 👉			14:55(40) 腹筋 サーキット 谷口		
16:00	14:35(60) アンチ エイジング ヨーガ よしだ			15:20(30) ダンベル トレーニング かか				15:45(40) 腹筋 サーキット 福原/山下			15:05(30) ひめトレ シフトロー マリ			15:15(30) はじめて エアロ かか 👉			28日 ボール ストレッチ 谷口		15:45(60) リフレッシュ ヨーガ わかこ 👉
17:00											15:40(45) ピラティス マリ								
18:00						18:00 ↓ 19:30 フリー レッスン 神田 チケット制													
19:00	19:00(60) ベーシック ヨーガ みき 👉			19:20(30) ミニボール 福原				19:00(30) ボール ストレッチ 谷口			19:00(45) サーキット トレーニング 福原 👉			18:40(40) 腹筋 サーキット 谷口			19:15 ↓ 21:00 フリー レッスン 神田 チケット制		
20:00	20:15(45) サーキット トレーニング 谷口 👉			20:00(45) ボディ メイク 石原 👉				19:40(40) コア トレーニング 谷口 👉			20:00(60) リフレッシュ ヨーガ わかこ 👉			19:30(60) アンチ エイジング ヨーガ よしだ					
21:00				20:55(15) ストレッチ 福原				20:30(45) ZUMBA 石原 👉						20:40(30) ボール ストレッチ 谷口					
営業時間 10:00～22:00																営業時間 10:00～21:00			休館日