

スタジオタイムスケジュール

AQ-Fitness

2022年10月～

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	ヨガ 9:45~10:45 野村		ZUMBA 9:45~10:30 YAYOI	ピラティス 9:45~10:45 YOSHIKO	ヨガ 9:45~10:45 島田	初級エアロ 9:45~10:15 高田	ヨガ 10:00~11:00 野村
11:00	SALSATION 11:00~12:00 林	VR 11:00~11:30 OXIGENO		ピラティス 11:15~12:00 高田	初級エアロ 11:00~11:45 白須	ピラティス 10:30~11:15 高田	VR 11:30~12:00 UBOUND
12:00	機能改善エクササイズ 12:15~13:00 林	VR 12:00~12:30 UBOUND		LATIN DANCE 12:15~12:45 HYPER C	初級ステップ 12:00~12:30 白須	かんたんフラダンス 12:15~13:00 長谷川	VR 12:30~13:00 OXIGENO
13:00		骨盤調整ストレッチ 13:00~13:45 地家		オリジナルダンス 13:00~13:45 辻井	ヨガ 13:30~14:15 平塚	VR 13:30~14:00 UBOUND	VR 13:30~14:00 FIGHT DO
14:00	ZUMBA 14:00~14:45 YAYOI	中級エアロ 14:00~14:45 銭谷		初級ステップ 14:00~14:30 高田	初級エアロ 14:30~15:00 SAORI	VR 14:30~15:00 OXIGENO	VR 14:30~15:00 RADICAL YOGA
15:00	ヨガ 15:00~15:45 上原	初級ステップ 15:00~15:45 銭谷		ピラティス 14:45~15:30 高田	ZUMBA 15:15~16:00 SAORI	ZUMBA 15:30~16:15 大江	VR 15:30~16:00 HYPER C
16:00	トータルシェイプ 16:00~16:45 Shohei	VR 16:15~16:45 RADICAL YOGA		UBOUND 16:15~16:45	VR 16:30~17:00 FIGHT DO		VR 16:30~17:00 MEGADANZ
17:00	VR 17:15~17:45 UBOUND	VR 17:15~17:45 HYPER C		OXIGENO 17:15~17:45		VR 17:00~17:30 RADICAL YOGA	
18:00	VR 18:00~18:30 MEGADANZ					VR 18:00~18:30 FIGHT DO	
19:00	ピラティス 19:00~19:45 YOSHIKO	VR 19:00~19:30 UBOUND		初級エアロ 19:00~19:45 白須	SALSATION 19:00~20:00 YAYOI	VR 19:00~19:30 MEGADANZ	
20:00	VR 20:00~20:30 LATIN DANCE	VR 20:00~20:30 OXIGENO		FIGHT DO 20:00~20:30	VR 20:15~20:30 HYPER C	VR 20:00~21:30 HYPER C	
21:00							



※一部内容が変更となる場合がございます。

【注意事項】

--