

# STUDIO SCHEDULE

## 筑紫野福岡

### 2019.12.1~

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
	10:00 OPEN		休館日	10:00 OPEN				
10:00			10:00					10:00
10:30	コンディショニングストレッチ 10:10~10:30	ポールストレッチ 10:10~10:30	10:30	コンディショニングストレッチ 10:10~10:30	ストレッチ&バランスボール 10:10~10:30	ポールストレッチ 10:10~10:30		10:30
11:00	ばわーヨガ 10:45~11:45 徳田 予約10:00~★★	スマイルエアロ 10:45~11:30 泉	11:00	リラックスヨガ 10:45~11:45 平川 予約10:00~	フラダンス 10:45~11:30 yoshino	Bodyバランス&エアロ 10:45~11:30 藤田 ★~★★	ZUMBA 10:45~11:30 金丸 ★★	11:00
11:30			11:30					11:30
12:00		スリムスリム 11:45~12:45 村井 ★★	12:00	ZUMBA 12:00~12:45 奈良崎 ★★	スリムスリム 11:45~12:30 渡辺 ★★	アクティブヨガ 11:45~12:45 平川 予約10:30~★★	ボディアタック60 11:45~12:45 STAFF ★~★★	12:00
12:30	ファットバーンエアロ 12:00~12:45 徳田 ★~★★		12:30					12:30
13:00			13:00			時間変更		13:00
13:30	ピラティス 13:00~14:00 HIROE 予約11:45~	エンジョイSTEP 13:00~13:45 村井 ★	13:30	太極拳 13:00~14:00 早田	ポディーコンディショニング 12:45~13:45 平井	STEP UP STEP 13:00~13:45 yoshino ★★	コアトレ&ストレッチ 13:00~13:45 藤田 ★~★★	13:30
14:00			14:00			時間変更	NEW	14:00
14:30	ZUMBA 14:15~15:00 長谷川 ★★	ボディメイクコア 14:00~14:45 徳田 予約12:45~ ★	14:30	ユニバーサルヨガ アース 14:15~15:00 麻植	ボディパンプ30 14:00~14:30 STAFF	SH'BAM45 14:00~14:45 藤田 ★~★★	サルセッション 14:00~15:00 白武 ★~★★	14:30
15:00			15:00			時間変更		15:00
15:30	ヨガ 15:15~16:15 長谷川 ★~★★	ファンキーダンス 15:00~15:45 藤田 ★	15:30	STRONG by ZUMBA 15:15~16:15 COCO ★~★★	ボディアタック45 14:45~15:30 STAFF ★~★★	CXWORX 15:00~15:30 STAFF ★~★★★	ポディーコンディショニング 15:15~15:45 STAFF	15:30
16:00			16:00			時間変更		16:00
16:30		ウエストシェイプ 16:00~16:30 STAFF	16:30		骨盤EX 15:45~16:45 伊藤	体幹パワーヨガ 15:45~16:45 伊藤 ★~★★	ボディコンバット60 16:00~17:00 STAFF ★~★★	16:30
17:00			17:00					17:00
17:30	有料スクール		17:30	有料スクール				17:30
18:00	マスタージャパン福岡 【キッズ柔術クラス】 17:15~18:30		18:00	マスタージャパン福岡 【キッズ柔術クラス】 17:15~18:30				18:00
18:30			18:30					18:30
19:00			19:00					19:00
19:30			19:30					19:30
20:00	ボディパンプ テック&30 19:30~20:15 STAFF ★~★★	アクティブヨガ 19:15~20:15 平川 ★★	20:00	CXWORX 19:15~19:45 STAFF ★~★★★	ピラティス45 19:30~20:15 STAFF		20:00 CLOSE ※マシンジム利用は19:30まで	20:00
20:30			20:30	ボディパンプ60 20:00~21:00 STAFF ★~★★				20:30
21:00	SH'BAM45 20:30~21:15 藤田 ★~★★	CXWORX 20:30~21:00 平川 ★~★★★	21:00		スマイルエアロ 20:30~21:00	21:00 CLOSE ※マシンジム利用は20:30まで		21:00
21:30			21:30	NEW	オリジナルエアロ 21:05~21:35 WATARU ★★			21:30
22:00	ZUMBA 21:30~22:15 井上 ★★	ボディアタック60 21:15~22:15 本多 ★~★★	22:00	スリムスリム 21:15~22:15 村井 ★~★★	ボディコンバット45 21:45~22:30 WATARU ★~★★			22:00
22:30			22:30					22:30
23:00	23:00 CLOSE ※マシンジム利用は22:30まで							23:00

アクティブ系

コンディショニング系

リラクゼーション系

有料スクール

☎ 092-919-0115

福岡県筑紫野市美しが丘南1-12-1  
筑紫野ベレッサ地下2F

★初級 ★★中級 ★★★上級  
★~★★★強度調整可 🍷初心者  
☆物を置いての場所取りはご遠慮ください。  
☆都合によりスケジュールが変更となる場合がございます。  
☆予約が必要なレッスンは、予約整理券を予約時間より  
プロテインラウンジにてお配り致します。  
☆祝日は特別プログラムとなりますので、別途館内掲示  
にてお知らせ致します。