

# STUDIO SCHEDULE

## 筑紫野福岡

### 2020.10~

	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			10:30				10:30	
11:00	ばわーヨガ 10:45~11:30 徳田 ★★	スマイルエアロ 10:30~11:15 泉		リラックスヨガ 10:30~11:15 平川	フラダンス 10:30~11:15 yoshino	Bodyバランス&エアロ 10:30~11:15 藤田 ★~★★		
11:30			11:30		<b>New!</b>		11:30	
12:00		スリムスリム 11:45~12:30 村井 ★★★	12:00	ZUMBA 11:45~12:30 奈良崎 ★★	ZUMBA 11:45~12:30 COCO ★★	アクティブヨガ 11:45~12:30 平川 ★★	ZUMBA 11:45~12:30 金丸 ★★	
12:30	ファットバーンエアロ 12:00~12:45 徳田 ★~★★		12:30					
13:00			13:00				13:00	
13:30	ピラティス 13:15~14:00 HIROE	エンジョイSTEP 13:00~13:45 村井 ★	13:30	太極拳 13:00~13:45 早田	ボディコンディショニング 13:00~13:45 平井	CXWORX 13:00~13:30 平川 ★~★★	SH'BAM45 13:00~13:45 藤田 ★~★★	
14:00			14:00	<b>New!</b>	<b>New!</b>	<b>New!</b>	14:00	
14:30		ボディメイクコア 14:15~15:00 徳田 ★	14:30	CXWORX 14:15~14:45 富岡 ★~★★	スリムスリム 14:15~15:00 渡辺 ★★★	ボディパンプ45 14:00~14:45 倉橋 ★~★★	サルセッション 14:15~15:00 白武 ★~★★	
15:00	ZUMBA 14:30~15:15 長谷川 ★★		15:00	<b>New!</b>		<b>New!</b>	15:00	
15:30		<b>New!</b>	15:30	ヨガストレッチ 15:15~15:45 古川		ボディコンバット45 15:15~16:00 齋藤 ★~★★	<b>New!</b>	
16:00		ボディコンバット30 15:30~16:00 STAFF ★~★★	16:00		骨盤EX 15:30~16:15 伊藤		ボディコンバット45 15:30~16:15 倉橋 ★~★★	
16:30			16:30				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	<b>New!</b>			19:30	
20:00		アクティブヨガ 19:30~20:15 平川	20:00	ユニバーサル ヨガース 19:30~20:15 麻植	エアロフリーク 19:30~20:15 MIYU ★★~★★★		20:00 CLOSE ※マシンジム利用は19:30まで	
20:30	SH'BAM45 20:00~20:45 藤田 ★~★★		20:30	<b>New!</b>	<b>New!</b>		20:30	
21:00		CXWORX 20:45~21:15 平川 ★~★★★	21:00	ボディコンバット45 20:45~21:30 麻植 ★~★★	ボディアタック45 20:45~21:30 齋藤 ★★		21:00 CLOSE ※マシンジム利用は20:30まで	
21:30	ZUMBA 21:15~22:00 井上 ★★		21:30				21:30	
22:00			22:00				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

### 新しいスタジオ様式ではじめよう

感染を防ぐために以下のことをご理解の上ご参加ください。

- ・スタジオ内換気、消毒実施のためレッスン間隔をあけております。
- ・長時間の密を避けるため最大 **45分** レッスンとなります。
- ・各クラス定員 **30名** となります。(所定の位置で受講下さい)
- (定員を超える場合は次回(同クラス)優先券を配布いたします)
- ・各クラス **15分前** に所定の位置に整列お願い致します。

★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。  
☆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。

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