

アレスト八代 スタジオスケジュール 24年11月～25年3月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00 開館							
10	モーニングヨガ (右田)	快足ピクス (黒川)	モーニングヨガ (高良)		バレエストレッチ (鬼塚)	簡単エアロ (高良)	フリープログラム (?)
	10:30～11:30(60) 定員25名	10:30～11:00(30) 定員20名	10:30～11:00(30) 定員25名		10:30～11:00(30) 定員18名	10:30～11:15(45) 定員35名	10:30～11:30(60) 定員内容により変更
		はじめてエアロ (黒川)	初級エアロ (高良)		大人のバレエ (鬼塚)	お手軽ワークアウト (高良)	フリープログラム (?)
11		11:10～11:40(30) 定員20名	11:15～12:00(45) 定員35名		11:05～11:35(30) 定員15名	11:30～12:00(30) 定員30名	11:45～12:45(60) 定員内容により変更
	簡単エアロ (右田)	簡単エアロ+太極舞 (MOMO)	ZUMBA 45 (高良)		ラテンシェイプ (YU-KA)	ZUMBA 45 (高良)	
	11:45～12:45(60) 定員25名	11:50～12:40(50) 定員25名	12:15～13:00(45) 定員40名		11:45～12:45(60) 定員25名	12:15～13:00(45) 定員40名	
13	からだパー® (田邊)	ナチュラルスタイルヨガ (黒川順子)	お手軽ワークアウト (田邊)		ヒップホップ (YU-KA)	基礎ピラティス (宮村)	
	13:00～13:45(45) 定員16名	13:00～14:00(60) 定員25名	13:10～13:40(30) 定員20名		12:55～13:55(60) 定員15名	13:30～14:00(30) 定員25名	
	はじめてヨガ (田邊)	初中級エアロ (MOMO)	DISCO WORLD JWJ (MOMO)		はじめてエアロ (江崎)	ピラティス (宮村)	
14	14:00～14:45(45) 定員20名	14:10～15:10(60) 定員25名	13:50～14:50(60) 定員25名		14:05～14:35(30) 定員20名	14:15～15:00(45) 定員25名	
			ドラゴンシェイプ (松下)	休 館 日	ルーシーダットン (江崎)		
			15:00～15:30(30) 定員25名		14:45～15:35(50) 定員25名		
17	オープンスタジオ (松下)	オープンスタジオ (松下)	オープンスタジオ (松下)		オープンスタジオ (坂本)		有酸素系
	17:40～18:00	17:40～18:00	17:40～18:00		17:40～18:00		リラックス系
					↑通路スペース		コンディショニング系
18			奇数週 定員20名				ダンス系
			はじめてエアロ (俣村)				格闘系
			19:15～19:45(30)				トレーニング系
19	はじめてヨガ (田邊)	初級エアロ (右田)	ファンクショナルトレーニング (俣村)		初中級エアロショート (MOMO)	フリープログラム (?)	フリープログラム
	19:00～19:45(45) 定員20名	19:30～20:30(60) 定員25名	19:15～19:45(30) 偶数週 定員20名		19:20～20:00(40) 定員25名	19:30～20:30(60) 定員内容により変更	オープンスタジオ
20	ドラゴンシェイプ (松下)		ボディトレーニング (俣村)		DISCO WORLD JWJ (MOMO)		
	20:00～20:40(40) 定員25名		20:00～20:30(30) 定員20名		20:10～20:40(30) 定員25名		
21:30 閉館							