

6月～8月 スタジオプログラム タイムスケジュール

全てのプログラム:定員15名

【スタジオ内では携帯電話はマナーモードに設定をお願いします。】  
【プログラム開始5分以降の途中入場は、他の参加者の迷惑になりますので禁止です。】

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
			10:15～10:45【30】 サーキットトレーニング+ストレッチ				
						10:15～10:45【30】 YOGA	10:15～10:45【30】 LATIN DANCE
11:00	10:50～11:05【15】 RADICAL ONE	10:50～11:05【15】 YOGA (A)	10:50～11:05【15】 OXIGENO	10:50～11:05【15】 RADICAL ONE	10:50～11:05【15】 POWER	10:50～11:05【15】 X55	10:50～11:05【15】 OXIGENO
	11:10～11:25【15】 OXIGENO	11:10～11:25【15】 STEP	11:10～11:25【15】 X55	11:10～11:25【15】 YOGA (B)	11:10～11:25【15】 OXIGENO	11:10～11:25【15】 MEGADANZ	11:15～11:30【15】 FIGHT DO
12:00	11:30～11:45【15】 MEGADANZ	11:30～11:45【15】 FIGHT DO	11:30～11:45【15】 LATIN DANCE	11:30～11:45【15】 UBOUND	11:30～11:45【15】 MEGADANZ	11:30～11:50【20】 RADICAL ONE	11:40～12:00【20】 HYPER C
	11:55～12:10【15】 POWER	11:55～12:10【15】 RADICAL ONE	11:55～12:15【20】 HYPER C	11:55～12:10【15】 STEP	11:55～12:10【15】 FIGHT DO	12:00～12:15【15】 POWER	12:10～12:45【35】 UBOUND
13:00	12:20～12:35【15】 UBOUND	12:20～12:35【15】 OXIGENO	12:20～12:55【35】 FIGHT DO	12:20～12:35【15】 POWER	12:20～12:35【15】 X55	12:25～12:45【20】 HYPER C	12:50～13:05【15】 STEP
	12:45～13:00【15】 YOGA (B)	12:45～13:10【25】 POWER	13:05～13:20【15】 RADICAL ONE	12:45～13:15【30】 MEGADANZ	12:45～13:00【15】 STEP	12:50～13:20【30】 LATIN DANCE	13:15～13:45【30】 MEGADANZ
14:00	13:10～14:30【80】 通所型サービス	13:20～13:35【15】 X55	13:30～14:00【30】 YOGA	13:25～13:40【15】 FIGHT DO	13:10～14:30【80】 通所型サービス	13:30～14:00【30】 STEP	13:55～14:20【25】 POWER
		13:45～14:15【30】 LATIN DANCE	14:10～14:25【15】 POWER	13:50～14:05【15】 OXIGENO		14:10～14:40【30】 OXIGENO	14:30～14:45【15】 RADICAL ONE
15:00	14:35～14:50【15】 FIGHT DO	14:25～14:45【20】 HYPER C	14:35～14:50【15】 UBOUND	14:15～14:45【30】 X55	14:35～14:50【15】 POWER	14:45～15:00【15】 UBOUND	14:55～15:25【30】 YOGA
	15:00～15:15【15】 RADICAL ONE	15:00～15:30【30】 サーキット+腹筋	15:00～15:30【30】 OXIGENO	15:00～15:30【30】 サーキット+腹筋	15:00～15:15【15】 YOGA (A)	15:10～15:25【15】 X55	15:35～15:50【15】 ELEVEN
16:00	15:20～15:50【30】 OXIGENO	15:35～15:50【15】 ストレッチ	15:35～15:50【15】 STEP	15:35～15:50【15】 ストレッチ	15:20～15:50【30】 MEGADANZ	15:35～16:05【30】 MEGADANZ	16:00～16:15【15】 LATIN DANCE
17:00		16:00～18:45 ボクシング利用可能				16:15～16:50【35】 FIGHT DO	16:25～16:55【30】 X55
		17:00～18:00 キッズボクシング (3年～6年生)	16:00～18:45 ボクシング利用可能	17:00～18:00 運動教室(1年～6年生)	16:00～18:45 ボクシング利用可能		
18:00	17:30～18:30 運動教室(年中～年長)						
19:00	18:45～19:00【15】 POWER	18:45～19:00【15】 X55	18:45～19:00【15】 UBOUND	18:45～19:00【15】 STEP	18:45～19:00【15】 ELEVEN		
	19:10～19:25【15】 UBOUND	19:10～19:25【15】 FIGHT DO	19:10～19:40【30】 X55	19:10～19:25【15】 OXIGENO	19:10～19:25【15】 POWER	17:00～20:30 ボクシング利用可能	17:00～20:30 ボクシング利用可能
	19:35～20:05【30】 MEGADANZ	19:35～19:50【15】 LATIN DANCE	19:50～20:05【15】 POWER	19:35～20:10【35】 FIGHT DO	19:35～19:50【15】 X55		
20:00	20:15～20:35【20】 HYPER C	20:00～20:15【15】 UBOUND	20:15～20:30【15】 MEGADANZ	20:20～20:35【15】 POWER	19:55～20:25【30】 LATIN DANCE		
	20:40～20:55【15】 YOGA (A)	20:25～20:50【25】 POWER	20:40～20:50【15】 FIGHT DO	20:45～21:00【15】 UBOUND			
21:00	21:00～22:30 ボクシング利用可能	21:00～22:30 ボクシング利用可能	21:00～22:30 ボクシング利用可能	21:00～22:30 ボクシング利用可能	20:35～21:50 トリム体操		