

# 2024年 ゴールデンウィーク スタジオスケジュール

曜日	4月29日 (昭和の日)	4月30日	5月1日	木	5月3日 (憲法記念日)	5月4日 (昭和の日)	5月5日 (こどもの日)	曜日	
	月	火	水		金	土	日		
	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	
10:00									
10:30	60分	60分	60分	60分	60分	60分	60分	60分	
11:00		10:30~11:30 リフレッシュ ヨガ ★■ ai	10:30~11:30 初めてヨガ ★■ NAO	10:30~11:30 ハワイアン フラ ★ 伊藤	10:30~11:30 RITMOS ★ Mari	10:30~11:30 初めて Hot Yoga ★■ TSU♥YA	10:30~11:30 ミュージック フローヨガ® ★■ Mari	10:30~11:30 パレエ ストレッチ ★■ 慶子	10:30~11:30 フローヨガ ★■ ai 第1・3・5週
11:30									
12:00	60分	45分	45分	45分	60分	45分	60分	60分	
12:30	11:50~12:50 フローヨガ ★■ sita	11:50~12:35 バランスボール エクササイズ ★■ NAO	11:50~12:35 やさしい ヨガ ★■ ai	11:50~12:35 ZUMBA ★ TSU♥YA	11:50~12:50 ホットヨガ ★■ Mari	11:50~12:50 ストレッチ ヨガ ★■ Mari	11:50~12:50 ストレッチ ヨガ★■ 第1・3・5週		
13:00	45分	45分	45分	60分	45分	60分	60分	60分	
13:30	12:55~13:40 ZUMBA GOLD ★ NAO	13:10~13:55 ホット ピラティス ストレッチ ★■ 晃子	12:55~13:40 バーレスク ヒールダンス ★■ 晃子	12:55~13:55 バーレスク ヒールダンス ★■ 晃子	13:10~13:55 骨盤調整ヨガ ★■ Mari	13:10~14:10 コアヨガ ★■ ai	12:30~13:30 ユニバーサル ヨガマーズ ★■ 吉田		
14:00	60分	45分	60分	45分	60分	60分	60分	60分	
14:30	14:00~15:00 ボクシング+ マットレー ニング ★■ NAO	14:15~15:00 骨盤体操 ★■ マコ	14:00~15:00 ZUMBA ★ Eri	14:15~15:00 ZUMBA ★ NAO	14:15~15:15 ホット ピラティス ストレッチ ★■ 晃子	14:30~15:30 ホット ピラティス ストレッチ ★■ 晃子	14:30~15:30 ホット ピラティス ストレッチ ★■ 晃子		
15:00	45分	45分	45分	60分	60分	60分	60分	60分	
15:30	15:20~16:05 STRONG Nation45 ★▲■ マコ	15:20~16:05 ストレッチ ヨガ ★■ ai	15:20~16:05 初中级 エアロ ★ Eri	15:20~16:20 MEGA DANZ ★ 荒井			15:10~16:10 ホット ピラティス ストレッチ ★■ 晃子		
16:00									
16:30	ストレッチ スペース	ストレッチ スペース	ストレッチ スペース	ストレッチ スペース	ストレッチ スペース	ストレッチ スペース	ストレッチ スペース	ストレッチ スペース	
17:00	ストレッチ スペース	ストレッチ スペース	ストレッチ スペース	ストレッチ スペース	ストレッチ スペース	ストレッチ スペース	ストレッチ スペース	60分 17:00~18:00 リラックス ヨガ★■ ai	
17:30									
18:00	時間変更	17:45~18:45 ユニバーサル ヨガマーズ ★■ 吉田	17:45~18:45 ホット ピラティス ストレッチ ★■ 晃子	60分	60分	60分	60分	60分	
18:30									
19:00	60分	60分	60分	60分	60分	60分	60分	60分	
19:30	19:05~20:05 MEGA DANZ★ 吉田	19:05~20:05 ハタフロー ヨガ ★▲■ sita	18:30~19:30 STRONG Nation60 ★▲■ マコ	18:30~19:30 初めて Hot Yoga ★■ TSU♥YA	18:50~19:50 ZUMBA マコ	18:50~19:50 デトックス ヨガ ★■ ai 第1・3・5 (5・19日)	18:50~19:50 Fithop ★ 荒井		
20:00		60分	60分	45分	60分				
20:30		19:45~20:45 ZUMBA ★ マコ	20:20~21:05 シヴァナンダ ヨガ ★▲■ sita	19:50~20:35 ZUMBA ★ TSU♥YA	19:50~20:50 コア& ストレッチヨガ ★■ ai				
21:00	CLOSE								
21:30									
22:00		CLOSE	CLOSE	CLOSE					

- : ダンス系
- : エアロ系
- : ZUMBA
- : 常夏系
- : 格闘技系
- : ヨガ・ピラティス・バレエ系
- : ホット系

◎強度(参加の際、ご参考下さい)  
 ★ : どなたでも大丈夫です。  
 ★★~★★★★ : 中~上級者向けです。  
 ■ : マットが必要です。  
 ※ : フォームローラーが必要です。LINE公式アカウントはじめました



友だち募集中!

**注意事項**  
 ◎ホットスタジオは日によって温度、湿度に多少の誤差が生じます。予めご了承下さい。また、ご参加の際はヨガマット、飲料水、バスタオルフェイスタオルをご持参下さい。  
 ◎体調不良時、空腹時はスタジオの参加は控えましょう。  
 ◎ストレッチスペースは時間が変更になる場合があります。