

# アンチエイジングバンク スタジオスケジュール(4月)

曜日	月		火		水		木	金		土		日		曜日		
	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio		A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio			
10:00										60分		60分	60分	10:00		
30		60分	60分	60分	60分	60分		60分	60分	10:15~11:15 MEGA DANZ ★ 吉田	60分	10:15~11:15 エアロ60 ★ マコ 第2週(14日)	10:15~11:15 フォームローラー de ヨガ 第2週のみ(14日) ★ ■ ※ sita	30		
11:00	10:30~11:15 ZUMBA ★ 五十嵐	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 リフレッシュ エアロ ★ ■ NAO	10:30~11:30 ミュージック フローヨガ® ★ ■ Mari		10:30~11:30 バレエ ストレッチ ★ ■ 慶子			11:00		
30		60分	45分	45分	45分	60分		60分	60分	45分		60分	60分	30		
12:00	11:35~12:35 エアロ60 ★ 五十嵐	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 ZUMBA ★ 荒井	11:50~12:50 ストレッチ ヨガ ★ ■ Mari		11:30~12:15 Enjoy ダンス ★ 吉田		11:35~12:35 ZUMBA ★ マコ 第2週(14日)	10:30~11:30 ZUMBA ★ Eri 第4週(28日)	12:00	
30	45分	60分	45分	45分							60分		45分	30		
13:00	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	12:55~13:40 フローヨガ ★ ■ sita	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		13:10~13:55 パレトン ★ 晃子	13:10~14:10 フローヨガ ★ ■ sita		12:30~13:30 ユニバーサル ヨガマーズ ★ ■ 吉田		10:30~11:30 フローヨガ ★ ■ ai 第1・3・5週 (7・21日)	11:50~12:35 バランスコーディネーション ★ ■ Eri 第4週(28日)	13:00	
30	60分	45分	60分	60分		45分		45分	60分		60分		60分	30		
14:00	14:00~15:00 ボクシング+ マットレ ニング ★ ■ NAO	14:15~15:00 骨盤体操 ★ ■ マコ	14:00~15:00 ZUMBA ★ Eri	14:00~15:00 マッサージ ヨガ ★ ■ sita	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		14:15~15:00 ボクシング エアロ ★ ■ NAO		14:30~15:30 ホット ピラティス ストレッチ ★ ■ 晃子		13:40~14:40 初めてヨガ ★ ■ NAO		13:50~14:50 フォームローラー de 柔軟 ★ ■ ※ sita	11:50~12:50 ストレッチ ヨガ★ ■ 第1・3・5週 (7・21日) ai	14:00
30		45分	60分	60分	45分	60分		60分	60分		60分			30		
15:00	45分	45分	45分	60分				45分							15:00	
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 初中級 エアロ ★ Eri	15:20~16:20 ホット ピラティス ストレッチ ★ ■ 晃子	15:20~16:20 MEGA DANZ ★ 荒井		15:20~16:05 Fithop ★ 荒井				15:10~16:10 ホット ピラティス ストレッチ ★ ■ 晃子				30	
16:00															16:00	
30			ストレッチ スペース												30	
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							17:00	
30	60分			60分									60分	17:00~18:00 リラックス ヨガ★ ■ ai 第1・3・5週 (7・21日)	30	
18:00	17:45~18:45 RITMOS ★ Mari			17:45~18:45 ホット ピラティス ストレッチ ★ ■ 晃子				60分	60分		18:00~19:00 ハタフロー ヨガ ★ ■ sita				18:00	
30					60分	60分		60分	60分						30	
19:00		45分		60分				60分	60分						19:00	
30	19:05~19:50 MEGA DANZ★ 吉田 第1・3・5 (1・15・29日)	19:05~19:50 骨盤調整ヨガ ★ ■ Mari		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		18:30~19:30 バーレスク ヒールダンス ★ ■ 晃子	18:30~19:30 ボディ メンテナンス ★ ■ マコ				18:50~19:50 Fithop ★ 荒井		19:00	
20:00	45分		60分		45分	60分		60分	60分		60分				20:00	
30	19:05~19:50 ZUMBA ★ 荒井 第2・4 (8・22日)	20:05~21:05 ユニバーサル ヨガマーズ ★ ■ 吉田 第1・3・5 (1・15・29日)	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 第1・3・5 (3・17日)		19:50~20:50 ZUMBA ★ マコ	19:50~20:50 デトックス ヨガ ★ ■ ai 第1・3・5 (5・19日)		19:20~20:20 ホット ピラティス ★ ■ マコ				20:00	
21:00															21:00	
30						19:50~20:50 ホット ピラティス ストレッチ ★ ■ 晃子 第2・4 (10・24日)			19:50~20:50 夜のヨガ ★ ■ ※ sita 第2・4 (12・26日)						30	
22:00	CLOSE		CLOSE		CLOSE			CLOSE		CLOSE		CLOSE		22:00		

- : 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公式アカウントははじめました

友だち募集中!



フォームローラーも使用しますのでご注意ください。

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。