



# FIELD 臨時スケジュール

- ・各クラスの定員は6名です。開始10分前からフィールド前で受付します。
- ・Webまたは、当日枠にてお申込みください。

● STRETCH ● WALKING ● MOVEMENT ● CARDIO ● TRAINING & TUNING

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
9:00							
30							
10:00							
30							
11:00							
30							
12:00	11:30-11:50 ストレッチ	11:30-11:50 ストレッチ	11:30-11:50 ストレッチ	11:30-11:50 ストレッチ	11:30-11:50 ストレッチ		
30							
12:15	12:15-12:45 ムーブメント	12:15-12:45 ウォーキング	12:15-12:45 ムーブメント	12:15-12:45 ウォーキング	12:15-12:45 ムーブメント	12:15-12:45 ウォーキング	12:15-12:45 ムーブメント
30							
13:00	13:15-13:45 カーディオ	13:15-13:45 カーディオ	13:15-13:45 ウォーキング	13:15-13:45 カーディオ	13:15-13:45 ウォーキング	13:15-13:45 カーディオ	13:15-13:45 ウォーキング
30							
14:00						14:15-14:45 ムーブメント	14:15-14:45 カーディオ
30							
15:00							
30							
16:00							
30							
17:00							
30							
18:00							
30							
19:00							
30	19:30-19:50 ストレッチ		19:30-19:50 ストレッチ		19:30-19:50 ストレッチ		
20:00							
30	20:15-20:45 カーディオ		20:15-20:45 カーディオ		20:15-20:45 ムーブメント		
21:00							
30							
22:00							



# STUDIO 臨時スケジュール

- ・各クラスの定員は15名です。＊バレエ 定員10名 ・青い三角形の入っているクラスは定員10名です。
- ・Webまたは、当日枠にてお申込みください。
- ・空手、バレエなどの有料クラスは参加前に1Fメンバーリレーションデスクにてチケットを購入してください。

● CARDIO & DANCE ● YOGA ● TRAINING & TUNING ● MARTIAL ARTS

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
9:00							
30							
10:00						9:30-10:20 フローヨガ (aki)	9:30-10:20 骨盤エクササイズ (北村)
30							
11:00	10:50-11:20 オリジナルエアロ (谷内)	10:50-11:20 ZUMBA®Gold (梶原)	10:30-11:20 バレトン (北村)	10:50-11:20 ZUMBA®STEP (YOKO)	10:30-11:20 ハタヨガ (武内)	11:00-11:30 ZUMBA® (Junko)	11:00-11:30 コンビSTEP2 (片岡)
30							
12:00	11:40-12:30 ベルビック ストレッチ (志手)	12:00-12:30 シンプルエアロ (脇田)	11:40-12:30 骨盤エクササイズ (北村)	11:40-12:30 健康体操 (池田)	12:00-12:30 ソマテック ファイティング (山本)	11:50-12:40 ジャイロキネシス (Tomomi)	12:10-12:40 マーシャルアーツ (古賀)
30							
13:00	12:50-13:40 ハタヨガ (長又)	12:50-13:40 リンパストレッチ (伊藤)	12:50-13:40 整体ヨガ (藤村)	12:50-13:40 リリースヨガ (武内)	13:00-13:40 シンプルエアロ (古賀)	13:00-13:50 ウェーブリング (NOYURI)	13:10-14:00 マットピラティス (Tomomi)
30							
14:00	14:00-14:50 ジャイロキネシス (Tomomi)	14:00-14:50 アーティストダンス (伊藤)	14:20-14:50 ファイティング エクササイズ(井上)	14:40-15:10 トータル ボディデザイン (持丸)	14:00-14:50 コアバランス・ヨガ (たかはる)	14:10-15:00 アシュタンガヨガ (たかはる)	14:40-15:10 ボクシング打撃 (山口)
30							
15:00		15:10-16:00 マットピラティス (桑田)				15:20-16:00 ストリートダンス (MASAKI)	15:30-16:10 シヨートヨガ (松沢)
30							
16:00	15:30-16:00 グライディング エクササイズ (堀)	15:30-16:00 コンビSTEP 1 (高嶋)	15:30-16:00 リリース (古賀)	15:30-16:00 ストレッチポール& リリース (古賀)	15:30-16:00 Sintex® Cardio&Reborn (田中)		
30							
17:00	16:20-17:10 フリースタイルダンス (yu-ri)	16:20-17:10 バレエ (守谷)	16:20-17:10 ピラティス (赤保木)	16:30-17:20 フラダンス (三船)	16:20-17:10 カリビアンダンス エクササイズ (高取)	16:50-17:20 STEP by STEP (堀)	16:50-17:20 シンプルエアロ (松沢)
30							
18:00		17:30-18:30 有料 スキルアップバレエ (守谷)				17:40-18:30 太極拳 (原田)	18:00-18:30 ZUMBA® (MEGUMIN)
30							
19:00							
30							
20:00	19:30-20:30 有料 空手 (田口)	19:30-20:20 アシュタンガヨガ (aki)	19:50-20:20 ZUMBA® (YOKO)	19:50-20:20 ファイティング エクササイズ(井上)	19:30-20:20 フローヨガ (aki)		
30							
21:00		21:00-21:30 STRONG Nation™ (吉田)	21:00-21:30 ファンクショナル トレーニング (山崎)	21:00-21:30 ボディシェイプ (林)			
30							
22:00							