

場所	スタジオA	スタジオB	マシンジム
10:00			
10:30		らくらくウォーク40 10:00-10:40 渡部 朋子	お腹スッキリ 10:30-10:45
11:00	太極拳 60 10:30-11:30 河原 佳久		
11:30		ハイ&ロー50 10:55-11:45 渡部 朋子	ウェーブストレッチ 11:30-11:45 (定)
12:00	Group Power 60 11:50-12:50 SHUN (整)	倶楽部100 トレーニング会 12:00-12:45 (有)	
13:00			
13:30	Group Kick 60 13:05-14:05 AYUMI (整)	プレミアムヨーガ 60 13:00-14:00 小坂 京子 (整)	
14:00			
14:30	Group Step 60 14:20-15:20 WAKANA (整)	ダイナミックヨーガ 60 14:15-15:15 小坂 京子 (整)	
15:00			
15:30			
16:00	はじめてスタジオ 15:35-15:55	プレミアムマット 60 15:30-16:30 伊藤 歩 (整)	お腹スッキリ 16:15-16:30
16:30	ハイ&ロー40 16:10-16:50 依田 直也		
17:00			
17:30	ステッププレミアム 60 17:05-18:05 依田 直也 (整)	FIT BOXING 60 16:45-17:45 HIROMI	
18:00			お腹スッキリ 18:00-18:15
18:30	スタジオからのご案内 ※ (整) のレッスンはマシンジムカウンターにてレッスンの30分前より整理券を配布致します。 スタジオ入場は整理券の番号順となります。 ※ (定) のレッスンは定員制となっております。 ※ (有) のレッスンは初級者向けのレッスンとなっております。 ※ スケジュールは変更となる場合がございます。 予め、ご了承の程を宜しくお願い致します。		
19:00	 メガロス吉祥寺 TEL 0422-21-8300		
19:30			

スタジオプログラムを楽しむ為には…


WAVE DIVERS

効率よくシェイプアップするには…


SHAPE BOXING