

# 快活フィットネスCLUB 長野昭和通り店 スタジオタイムスケジュール 2012/1/5 ~

快活 フィットネス CLUB

【営業時間】月~土 9:00~24:00

日・祝 9:00~22:00

時間	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	ASスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ	ASスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ	ASスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ	ASスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ	ASスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ	ASスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ	ASスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ	
09:30																						
10:00	10:00~10:50 中上級エアロ 南波	10:10~10:50 初級ステップ 吉池		10:10~11:10 ピラティス 水野			10:00~11:00 フィットネス 丸工 大友	10:00~11:00 フィットネス 木極拳 宮崎		10:15~10:55 初級エアロ 吉池	10:30~11:00 青竹エクササイズ 村山		10:00~11:00 コア& ストレッチ60 村山	10:00~10:50 フラダンス 寺沢		10:00~10:40 初級エアロ 水野	10:00~11:30 ヨガスケール (不定期)		10:00~11:00 フラダンス 山上			
11:00	11:05~11:40 ボディパン735 針原	11:10~11:40 BAILA BAILA 竹下		11:20~12:00 初級エアロ 水野	11:10~12:10 ヨガ60 宮下		11:15~11:45 ボディコンバット30 小林	11:10~11:50 かんたんエアロ 西脇		11:10~12:00 ZUMBA GOLD 笠井	11:10~12:00 コア&ストレッチ50 村山		11:10~11:50 初級ステップ 岡田	11:15~11:45 お腹引き締め 後藤		10:55~11:55 ボディパン760 志水	清水		11:10~11:55 ヨガ45 村山	11:00~11:45 テック& ボディメイクショート 竹下	11:00~11:45 ボディパン745 水野	
12:00	11:55~12:40 テック& ボディコンバット30 竹下	11:50~12:30 初級エアロ 湯本		12:10~13:00 リトモス50 小八重	12:20~12:50 アロマストレッチ 伊藤		12:00~13:00 ピラティス 岡村	12:10~12:55 初級エアロ 山本		12:15~13:15 テック& ボディパン745 伊藤	12:30~13:20 リトモス50 南波		12:00~13:00 ヨガ60 岡村	12:00~13:00 ラテン 武田		12:15~13:15 ヨガ60 水野	12:15~13:05 ゆがみ解消 エクササイズ (湯本)		12:05~12:55 中級エアロ 村山			
13:00	12:55~13:45 中級エアロ 遠山	12:45~13:45 ゆがみ解消 エクササイズ 湯本		13:10~13:50 初級ステップ 宮澤	13:00~13:50 スタイル シェイプアップ 宮尾		13:10~14:00 ダンスエアロ 小八重	13:05~13:55 コアバランス 山本		13:35~14:20 初級ステップ 南波	13:30~14:30 ヨガ60 清水		13:10~14:00 中上級エアロ 内山	13:10~14:00 ベリーダンス 武田		13:30~14:30 ピラティス 岡村			13:05~14:05 ボディコンバット60 竹下			
14:00	14:00~14:50 本当に 初めてのダンス 宮尾	14:00~14:50 ヨガ50 笠井		14:00~15:00 ピラティス 清水	14:00~15:00 はじめての 社交ダンス 公城		14:10~15:10 ヨガ60 藤井	14:10~15:00 誰でもできる VAILA 水野		14:30~15:20 中級エアロ 南波	14:40~15:20 アロマストレッチ 清水		14:10~14:50 初級エアロ 宮澤	14:15~15:15 フィットネス 木極拳 内山		14:40~15:20 初級エアロ 岡田	14:45~15:45 ジズダンス 鈴木一衣		14:15~15:15 パワ-ヨガ60 岡村			
15:00	15:00~15:40 アロマストレッチ 宮尾			15:15~16:05 ラテンエアロ 鈴木水島	15:10~15:40 スクール社交ダンス 公城		15:20~16:20 ピラティス 水野			15:30~16:00 お腹引き締め 小林			15:05~15:35 からだ引き締め 平林			15:35~16:20 アロマフト セラピー 岡田			15:25~16:25 ピラティス 宮尾			
16:00																						
17:00																						
18:00	18:20~18:50 ボディコンバット30 湯原	18:15~19:00 BAILA BAILA (竹下)		18:30~19:10 初級エアロ 遠山	18:25~19:15 ラテンエアロ 鈴木水島		18:30~19:20 中級エアロ 水野	18:40~19:20 ひきしめボール 平林		18:40~19:20 初級エアロ 鈴木水島	18:40~19:10 からだ引き締め 竹下		18:25~19:05 初級エアロ 岡田			18:00~18:50 テック& ボディパン735 伊藤			16:35~17:15 初級エアロ 水野	16:30~17:40 マーシャル アキュート (宮尾)	17:40~18:20 ボディパン745 水野	
19:00	19:00~20:00 ピラティス 岡村	19:10~20:00 中級エアロ 吉池		19:20~20:20 パワ-ヨガ60 清水	19:30~20:10 初級ステップ 岡田		19:30~20:20 ZUMBA 岡村	19:30~20:30 スマイルバレエ 宮尾		19:30~20:30 ダンスエアロ60 宮尾	19:25~20:10 テック& ボディメイクショート 竹下		19:15~20:15 BAILA BAILA 60 水野	19:15~20:15 ヨガ60 岡村		19:10~19:55 テック& ボディコンバット30 滝沢			18:45~19:30 ボディコンバット45 小林			
20:00	20:10~21:10 リトモス 山崎	20:10~21:00 ヨガ50 笠井		20:30~21:20 中級エアロ 村山	20:25~21:25 マーシャル アキュート 宮尾		20:30~21:15 ボディパン745 志水	20:40~21:30 本当に 初めてのダンス 宮尾		20:40~21:25 ボディコンバット30 小林	20:35~21:35 はじめての 社交ダンス 公城		20:30~21:10 シェイプボディ 滝沢	20:25~21:25 ピラティス 水野		20:10~21:10 ヨガ60 小林	20:10~21:10 ヒップホップ 香藤					
21:00	21:25~22:10 ボディパン745 笠井	21:15~21:55 初級エアロ 村山		21:35~22:05 ボディパン760 伊藤	21:35~22:05 アキュート&スケール 宮尾		21:30~22:30 ボディ コンバット60 滝沢	21:40~22:25 ボディメイク 小林		21:30~22:15 ボディパン745 志水												
22:00																						
23:00																						

<ホットプログラムについて>  
 ・ホットボール1回840円(税込) ・ホットヨガ40、ホットシェイプ、ホットピラティス1回1,050円(税込) ・ホットヨガ60、パワ-ホット1回1,575円(税込)  
 <有料プログラムについて>  
 ・スクール社交ダンス1回1,050円(税込) ・アキュートスクール1回525円(税込) ・ヨガスクール1回1,575円(税込)

\*祝日は特別プログラムとなります。\*スタジオプログラムの途中参加は開始後5分までとなります。