

# 快活フィットネスCLUB 横浜北山田店 スタジオタイムスケジュール 2019年1月5日～

【営業時間】月～土/8:00～24:00  
日・祝/8:00～22:00



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
10:05～10:35 ポテパン730 相子	10:00～10:40 はじめてピラティス 春野	9:40～10:40 BAILA BAILA 奈良	10:05～10:35 ポールエクササイズ 奈子	9:30～10:30 オリジナルエアロ 志水	9:30～10:30 ヨガ 今泉	9:00～9:30 ユニバーサルヨガアース MU		9:30～10:30 ZUMBA 佐々木	9:30～10:30 ピラティス 中村	10:00～11:00 ポテパン60 相子	10:10～11:00 やさしいエアロ 岳元	10:00～11:00 骨盤リセットヨガ 古森	10:00～10:30 初級エアロ 越智
10:50～11:50 ヨガ 春野	10:50～11:35 ポテパン745 相子	10:55～11:40 ポテパン745 奈子	10:55～11:35 リラクゼーション 奈良	10:45～11:45 ZUMBA 志水	10:45～11:45 ポテパン60 相子	11:00～11:40 やさしい フィットバーナー 箕輪		10:45～11:45 ラテンエアロ 佐々木	10:50～11:35 パワーヨガ 中村	11:15～12:15 シェイプボディ 岳元	11:15～11:45 アロマストレッチ 平出	11:10～12:00 ピラティス 古森	10:45～11:30 初級エアロ 越智
12:00～12:45 やさしいエアロ45 箕輪	12:05～13:05 フラダンス 伊藤	11:55～12:40 エンジョイステップ 志水	11:55～12:35 やさしい フィットバーナー 古川	12:00～12:45 初級バレエ 依藤	12:00～12:45 ポテパン45 相子	11:50～12:20 ポテパン730 渡辺		12:30～13:15 体幹エクササイズ 渡辺	11:50～12:50 ヨガ YOKO	12:30～13:00 スローケア 奈子	12:00～13:00 ピラティス 平出	12:10～13:10 ファイティング キック 滝沢	12:10～13:10 モナリザ エクササイズ 古森
13:15～14:15 ピラティス 箕輪	13:15～13:45 からだ引き締め 中島	12:55～13:55 ピラティス 志水	12:55～13:45 初級ジャズダンス 黒川	12:50～13:35 バレエ(センター) 依藤	13:05～13:35 RPM30 渡辺	12:35～13:25 初級エアロ 舟山		13:40～14:25 ポテパン745 渡辺	13:10～14:10 LES MILLS TONE 奈子	13:15～14:15 ポテパン760 奈子	13:15～14:15 ベリーダンス yomi	13:25～14:25 骨盤エクササイズ 滝沢	13:25～14:25 ZUMBA KAPPA64
14:25～15:10 BAILA BAILA 奈良	14:00～14:45 初級ステップ 綿澤	14:05～15:05 ヨガ 林田	14:10～15:00 フラエクササイズ ～nani Aloha～ 豊留	13:50～14:50 ラテンエアロ 関川木一	14:00～14:45 体幹エクササイズ 渡辺	13:40～14:25 ポテパン745 渡辺		14:45～15:30 アンチエイジング ムービング 川口	14:25～14:45 脂肪燃焼EX スタッフ	14:30～15:30 ヨガ 内田	14:30～15:30 BAILA BAILA 藤井	14:40～15:40 ポテパン60 上野	14:40～15:25 インナー ポテパンロール 藤代
15:20～16:00 はじめて ダンス 長崎	15:20～16:20 11モス60 JUN	15:20～16:20 バレエ 依藤	15:15～16:15 ベリーダンス sibel	15:05～15:50 メガダンス 関川木一	16:05～16:50 ユニバーサル ヨガアース 関川木一	15:45～16:45 ポテパン745 川口		15:10～16:10 太極拳 木間塚	15:00～16:00 中級ステップ 斉藤	15:45～16:45 バレエ 依藤	15:45～16:35 初級ステップ 川口	15:50～16:50 ダンス 坂田	15:40～16:25 ヨガ 藤代
16:05～16:55 ダンス (中級) 長崎		16:25～17:25 ポテパン60 依藤							16:15～17:15 メガダンス AKO	16:50～17:20 ポテパン60 依藤		17:15～18:15 ポテパン760 渡辺	16:40～17:25 初級ステップ 宇田川
		17:40～18:25 初級ステップ 斎藤								17:30～18:20 U-Jam 久田		17:40～18:40 オリジナルステップ 宇田川	
		18:40～19:30 初級エアロ 斎藤								18:30～19:30 ZUMBA 久田			
		19:50～20:35 LES MILLS TONE 上野	19:45～20:45 中級ステップ 斎藤	19:15～20:00 シェイプボディ 石原	19:25～20:15 初級ステップ 舟山	19:30～20:15 ZUMBA JUN		19:30～19:45 ポテパン745 渡辺	20:05～20:35 はじめてエアロ 宇田川	19:45～20:45 FULL BOX noah			
		20:50～21:50 ポテパン760 上野		20:15～21:15 ポテパン60 上野	20:30～21:30 ダンスエアロ 志水	20:30～21:30 11モス60 JUN		20:50～21:35 ポテパン745 上野	20:50～21:30 初級ステップ 宇田川				
		21:30～22:20 ヨガ YOKO		21:30～22:30 夜のリラクゼーション sonoka		21:45～22:30 FULL BOX FBP		21:50～22:20 ポテパン730 上野					
		22:05～22:35 RPM30 上野											

整理券配布レッスン  
配布時間10時05分から  
定員32名

抽選券配布レッスン  
10時25分までに整理  
優先入場  
10時25分から10時35分  
整理券配布  
定員40名

整理券配布レッスン  
配布時間9時00分から  
入場9時45分から  
定員60名

整理券配布  
レッスン  
配布時間  
12:05から  
定員19名

整理券配布レッスン  
配布時間18:25分から  
定員32名

整理券配布レッスン  
配布時間20:00から  
定員19名

赤枠内が1月5日(土)より変更になっております。  
(担当・内容・時間等)

<有料プログラムについて>

- ・ポテパン60分 1回 870円(税込)
- ・ポテパン30分 1回 540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。