

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4月1日～

| 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 <small>LES MILLS BODYPUMP</small> | 10:00~10:40 はじめてピラティス 春野 | 9:40~10:40 BAILA BAILA 奈良 <small>BAILA BAILA</small> | 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 ハタヨガ 根岸 | 9:00~9:40 ユニバーサルヨガアース MU | | 9:30~10:30 ZUMBA 佐々木 <small>ZUMBA</small> | 9:30~10:30 ピラティス 中村 | 10:00~11:00 ポテコンバット60 相子 <small>LES MILLS BODYCOMBAT</small> | 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 ポテアタック45 相子 <small>LES MILLS BODYATTACK</small> | 10:55~11:40 ポテパン745 奈子 <small>LES MILLS BODYPUMP</small> | 10:55~11:35 リラックスボール40 奈良 | 10:45~11:45 ZUMBA 志水 <small>ZUMBA</small> | 10:45~11:45 ポテコンバット60 相子 <small>LES MILLS BODYCOMBAT</small> | 11:00~11:40 やさしい ファットバーナー 箕輪 | | 10:45~11:45 ラテン 佐々木 | 10:50~11:35 パワーヨガ 中村 | 11:15~12:15 シェイプポテ 岳元 | 11:15~11:45 アロマストレッチ 手出 | 11:10~12:00 ピラティス 古森 | 10:45~11:30 初中級エアロ 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 ファットバーナー 古川 | 12:00~12:45 初級バレエ 依藤 | 12:00~12:45 ポテバランス45 相子 <small>LES MILLS BODYBALANCE</small> | 11:50~12:20 ポテアタック730 渡辺 <small>LES MILLS BODYATTACK</small> | | 12:00~12:30 ダンスフィットワークアウト 小原 | 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 手出 | 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 <small>LES MILLS RPM</small> | 12:35~13:25 初中級エアロ 舟山 | | 12:45~13:45 U-MOS60 小原 | 13:10~14:10 LES MILLS TONE 奈子 <small>tone</small> | 13:15~14:15 ポテパン760 奈子 <small>LES MILLS BODYPUMP</small> | 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 <small>ZUMBA</small> |
| 14:25~15:10 BAILA BAILA 古田 <small>BAILA BAILA</small> | 14:00~14:45 初級ステップ 鶴澤 | 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 関川水一 | 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 <small>LES MILLS BODYPUMP</small> | | 14:00~14:45 中級エアロ 香藤 | | 14:30~15:30 ヨガ 内田 | 14:30~15:30 BAILA BAILA 藤井 <small>BAILA BAILA</small> | 14:40~15:40 ポテコンバット60 上野 <small>LES MILLS BODYCOMBAT</small> | 14:40~15:25 インナー ポテコントロール 藤代 <small>ZUMBA</small> |
| 15:20~16:00 はじめて タップダンス 長崎 | 15:20~16:20 U-MOS60 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 関川水一 | | 14:45~15:30 アンチエイジング ムービング 川口 | | 15:10~16:10 本極拳 木間塚 | 15:00~16:00 中級ステップ 香藤 | 15:45~16:45 バレエ 依藤 | 15:45~16:35 初中級ステップ 川口 | 15:50~16:50 タップダンス 坂田 | 15:40~16:25 ヨガ 藤代 |
| 16:05~16:55 タップダンス (中級) 長崎 | | 16:25~17:25 ポワントクラス60 依藤 | 16:30~17:20 ピラティス 斎藤 | 16:05~16:50 ユニバーサル ヨガアース 関川水一 | | 15:45~16:45 ポテチレンジング ヨガ 川口 | | | 16:15~17:15 メガダンス AKO | 16:50~17:20 ポワントクラス 依藤 | 17:30~18:20 U-Jam 久田 | 17:15~18:15 ポテアタック760 渡辺 <small>LES MILLS BODYATTACK</small> | 16:40~17:25 初中級ステップ 宇田川 |
| 19:20~20:00 やさしい ファットバーナー 石原 | 19:15~20:05 初中級ステップ 舟山 | 19:50~20:35 LES MILLS TONE 上野 <small>tone</small> | 19:45~20:45 中級ステップ 斎藤 | 19:15~20:00 シェイプポテ 石原 | 19:30~20:00 RPM30 上野 <small>LES MILLS RPM</small> | 19:30~20:15 ZUMBA JUN <small>ZUMBA</small> | | 19:30~19:45 ポテパン7テック | 19:50~20:35 ポテパン745 渡辺 <small>LES MILLS BODYPUMP</small> | 20:05~20:35 はじめてエアロ 宇田川 | 18:30~19:30 ZUMBA 久田 <small>ZUMBA</small> | 17:40~18:40 オリジナルステップ 宇田川 | |
| 20:15~21:15 ポテアタック760 渡辺 <small>LES MILLS BODYATTACK</small> | 20:15~21:15 ピラティス 平出 | 20:50~21:50 ポテパン760 上野 <small>LES MILLS BODYPUMP</small> | 21:05~21:55 アロマストレッチ 平出 | 20:15~21:15 ポテコンバット60 上野 <small>LES MILLS BODYCOMBAT</small> | 20:30~21:30 ダンスエアロ 志水 | 20:30~21:30 U-MOS60 JUN <small>tone</small> | | 20:20~21:20 ヨガ YOKO | 20:50~21:35 ポテコンバット45 上野 <small>LES MILLS BODYCOMBAT</small> | 20:50~21:30 初級ステップ 宇田川 | | | |
| 21:30~22:20 ヨガ YOKO | 21:25~21:55 アロマストレッチ 平出 | 22:05~22:35 RPM30 上野 <small>LES MILLS RPM</small> | | 21:30~22:30 ハタヨガリラックス 根岸 | | 21:45~22:30 FULL BOX noah <small>FBI</small> | | 21:35~22:35 初級ダンス& ストレッチ 平出 | 21:50~22:20 ポテステップ730 上野 <small>LES MILLS BODYSTEP</small> | | | | |

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分までに整列
優先入場
10時25分から10時35分
整理券配布

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18:30から
定員19名

赤枠内が4月1日(月)より変更になっております。
(内容・時間)

<有料プログラムについて>
 ・ポワントクラス60分 1回 870円(税込)
 ・ポワントクラス30分 1回 540円(税込)
 ・マルチステップ60分 1回 1,000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。