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　2020年1月～

快活 フィットネス CLUB

月曜日

Aスタジオ
- 10:05～10:35 ボディパンプ30 上野 (LesMills BODYPUMP)
- 10:50～11:50 ヨガ 春野
- 12:00～12:45 やさしいエアロ45 箕輪
- 13:15～14:15 ピラティス 箕輪
- 14:25～15:10 BAILA BAILA 古田 (BAILA BAILA)
- 15:20～16:00 はじめてタップダンス 長崎
- 16:05～16:55 タップダンス（中級） 長崎
- 20:00～21:45 ボディバランス45 渡辺 (LesMills BODYBALANCE)
- 21:00～22:00 ボディアタック 渡辺 (LesMills BODYATTACK)

Bスタジオ
- 10:00～10:40 はじめてピラティス 春野
- 10:50～11:35 ボディコンバット45 上野 (LesMills BODYCOMBAT)
- 12:05～13:05 フラダンス 伊藤
- 13:15～13:45 からだ引き締め 中島
- 14:00～14:45 初級ステップ 鵜澤
- 15:20～16:20 リトモス60 JUN (RMX)
- 19:10～20:00 初中級ステップ 舟山
- 20:15～21:15 ピラティス 平出
- 21:25～21:55 アロマストレッチ 平出

整理券配布レッスン
配布時間18時10分から
入場18時55分から
定員32名

火曜日

Aスタジオ
- 9:40～10:40 BAILA BAILA 奈良 (BAILA BAILA)
- 10:55～11:40 ボディパンプ45 奈子 (LesMills BODYPUMP)
- 11:55～12:40 エンジョイステップ 志水
- 12:55～13:55 ピラティス 志水
- 14:05～15:05 ヨガ 林田
- 15:20～16:20 バレエ 依藤
- 16:25～17:25 ポワントクラス60 依藤 (¥)
- 20:00～20:45 LESMILLS TONE 上野 (tone)
- 21:00～22:00 ボディパンプ60 上野 (LesMills BODYPUMP)

Bスタジオ
- 10:05～10:35 ポールエクササイズ 奈子
- 10:55～11:40 リラックスポール45 奈良
- 11:55～12:35 やさしいファットバーナー 古川
- 12:55～13:55 初級ジャズダンス 黒川
- 14:10～15:00 フラエクササイズ～nani Aloha～ 豊留
- 15:15～16:15 ベリーダンス sibel
- 16:30～17:20 ピラティス 斎藤
- 17:30～18:30 マルチステップ（初級～初中級） 斉藤 (¥)
- 18:40～19:30 初中級エアロ 斎藤
- 19:45～20:45 中級ステップ 斎藤
- 21:15～22:00 RPM45 大森 (LesMills RPM)

フロントにて参加費を
お支払ください。
番号札をお渡しします。
番号札順に入場となります。
15：00より受付開始！

整理券配布レッスン
配布時間20:15から
定員19名

水曜日

Aスタジオ
- 9:30～10:30 オリジナルエアロ 志水
- 10:45～11:45 ZUMBA 志水 (ZUMBA fitness)
- 12:00～12:45 初級バレエ 依藤
- 12:50～13:35 バレエ(センター) 依藤
- 13:50～14:50 ラテンエアロ 関川太一
- 15:05～15:50 メガダンス 関川太一
- 19:45～20:45 シェイプボディ 石原
- 21:00～22:00 ハタヨガリラックス 根岸

Bスタジオ
- 9:30～10:30 ハタヨガ 根岸
- 10:45～11:45 ボディコンバット60 相子 (LesMills BODYCOMBAT)
- 12:00～12:45 ボディバランス45 相子 (LesMills BODYBALANCE)
- 13:05～13:35 RPM30 川上 (LesMills RPM)
- 16:05～16:50 ユニバーサルヨガアース 関川太一
- 19:40～20:10 RPM30 大森 (LesMills RPM)
- 20:30～21:30 ダンスエアロ 志水

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18:40から
定員19名

木曜日

Aスタジオ
- 9:45～10:45 メガダンス MU
- 11:00～11:40 やさしいファットバーナー 箕輪
- 11:50～12:20 ボディアタック30 渡辺 (LesMills BODYATTACK)
- 12:35～13:25 初中級エアロ 舟山
- 13:40～14:25 ボディパンプ45 渡辺 (LesMills BODYPUMP)
- 14:40～15:30 アンチエイジングムービング 川口
- 15:45～16:45 ボディチェンジング ヨガ 川口
- 20:00～21:00 リトモス JUN (RMX)
- 21:15～22:00 FULL BOX noah (FB)

Bスタジオ
- 9:45～10:45 ピラティス 箕輪
- 11:00～12:00 中級ステップ 舟山
- 12:15～13:15 ヨガ 藤代
- 13:25～14:25 からだリセット 古川
- 14:40～15:20 リラックスポール40 岳元
- 19:45～20:45 ヨガ 日下部陽子
- 21:00～22:00 初級ダンス＆ストレッチ 平出

整理券配布レッスン
配布時間10時00分から
定員32名

金曜日

Aスタジオ
- 9:25～10:15 初中級エアロ 秋山
- 10:25～11:25 ZUMBA 佐々木 (ZUMBA fitness)
- 11:40～12:40 ラテン 佐々木
- 12:50～13:50 リトモス60 小原 (RMX)
- 14:00-14:45 中級エアロ 斉藤
- 15:10～16:10 太極拳 木間塚
- 19:40～19:55 ボディパンプテック
- 20:00～20:45 ボディパンプ45 渡辺 (LesMills BODYPUMP)
- 21:00～22:00 ボディコンバット 上野 (LesMills BODYCOMBAT)

Bスタジオ
- 9:30～10:30 ピラティス 中村
- 10:50～11:35 パワーヨガ 中村
- 11:50～12:50 ヨガ 日下部陽子
- 13:10-14:10 LESMILLS TONE 奈子 (tone)
- 15:00-16:00 中級ステップ 斉藤
- 16:15～17:15 メガダンス AKO
- 20:05～20:35 はじめてエアロ 宇田川
- 20:50-21:30 初級ステップ 宇田川

土曜日

Aスタジオ
- 10:00～11:00 ボディコンバット60 相子 (LesMills BODYCOMBAT)
- 11:15～12:15 シェイプボディ 岳元
- 12:30～13:00 スローケア 奈子
- 13:15～14:15 ボディパンプ60 奈子 (LesMills BODYPUMP)
- 14:30～15:30 ヨガ 内田
- 15:45～16:45 バレエ 依藤
- 16:50～17:20 ポワントクラス 依藤 (¥)
- 17:30～18:30 DDD HOUSE WORKOUT 古田
- 18:45～19:30 ボディパンプ45 川上 (LesMills BODYPUMP)
- 19:45～20:45 FULL BOX noah (FB)

Bスタジオ
- 10:10～11:00 やさしいエアロ 岳元
- 11:15～11:45 アロマストレッチ 平出
- 12:00～13:00 ピラティス 平出
- 13:15～14:15 ベリーダンス yomi
- 14:30～15:30 BAILA BAILA 藤井 (BAILA BAILA)
- 15:45～16:35 初中級ステップ 川口
- 17:00～18:00 理学療法士プログラム

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

日曜日

Aスタジオ
- 10:00～11:00 骨盤リセットヨガ 古森
- 11:10～12:00 ピラティス 古森
- 12:10～13:10 ファイティングキック 滝沢
- 13:25～14:25 骨盤エクササイズ 滝沢
- 14:40～15:40 ボディコンバット60 上野 (LesMills BODYCOMBAT)
- 15:50～16:50 タップダンス 坂田
- 17:15～18:15 ボディアタック60 渡辺 (LesMills BODYATTACK)

Bスタジオ
- 10:00～10:30 初級エアロ 越智
- 10:45～11:30 初中級エアロ 越智
- 12:10～13:10 モナリザエクササイズ 古森
- 13:25～14:25 ZUMBA KAPPA64 (ZUMBA fitness)
- 14:40～15:25 インナーボディコントロール 藤代
- 15:40～16:25 ヨガ 藤代
- 16:40～17:25 初中級ステップ 宇田川
- 17:40～18:40 オリジナルステップ 宇田川

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

オレンジの網掛け内が1月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＞
- ・ポワントクラス60分　1回　880円(税込)
- ・ポワントクラス30分　1回　550円(税込)
- ・マルチステップ60分　1回　1,010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。