

# ALZO スタジオスケジュール (2020年3月)

	月	火	水	木	金	土	日
9:00		Astadio	Bstadio	Astadio	Bstadio	Astadio	Bstadio
10:00		10:00~10:45 バランス コーディネーション YUKARI	9:30~10:30 チェアヨガ とも	9:30~10:30 モーニングストレッチ 石中	9:30~10:30 ヨガ noriko	9:30~10:30 チェア運動 瀬口	9:30~10:30 ストレッチ&ヨガ 古澤
11:00		11:00~11:45 ZUMBAGOLD YUKARI	11:00~12:00 ヨガ noriko	11:00~11:30 膝痛体操 11:30~12:00 骨盤ストレッチ	11:00~12:00 やさしいヨガ とも	11:00~12:00 エアロ初級 瀬口	11:00~12:00 バランス コーディネーション 石中
12:00		12:30~13:30 ベリーダンス ノール	14:00~15:00 ベーシックヨガ AKI	12:15~13:15 リラックスヨガ とも	12:45~13:45 骨盤ストレッチ ko☆	12:30~13:30 ベリーダンス ノール	12:15~13:00 ZUMBAGOLD 石中
13:00			15:15~16:15 デトックスyoga YAMANE AKI	13:00~14:00 一から始める ダンスレッスン やっぴー	14:00~15:00 エアロ ko☆	13:00~14:00 マインドフルネスヨガ 月成	12:30~13:00 リラックスヨガ 赤金
14:00			16:30~17:30 ロコモ予防 ドクターズヨガ 長島	17:00~18:00 ハニーズ	14:00~15:00 ベーシックヨガ AKI	14:00~15:00 HIPHOP レイジ	12:00~13:00 リラックスヨガ 赤金
15:00	休館日		18:15~19:15 リラックスヨガ とも	4~6歳クラス	15:00~16:00 美BODY 岡本	15:00~16:00 からだメンテナンス 岡本	
16:00			19:30~20:30 アロマヨガ とも	小学生まで	15:15~16:15 ドクターズヨガ 長島		
17:00			20:00~20:45 ヒップホップリズム TOM	20:00~20:45 ハウスリズム TOM	17:00~18:00 ハニーズ		
18:00			21:00~22:00 Kホッピング フィットネス 松本	21:00~22:00 ハウス入門 TOM	18:00~19:00 ハニーズ		
19:00				21:00~22:00 ハウス入門 TOM	18:15~19:15 やさしいエアロ 松本		
20:00				21:00~22:00 骨盤ヨガ 赤金	18:15~19:15 やさしいヨガ りか		
21:00				21:00~22:00 ベーシックダンス T.K.yoshi	18:30~19:15 リフレッシュストレッチ ko☆		
22:00				20:45~21:45 背骨コンディショニング 池尻	18:30~19:15 リフレッシュストレッチ ko☆		
23:00					19:30~20:30 エアロ&トレーニング ko☆		
24:00					19:30~20:30 キャンドルヨガ HANA		

: 初心者歓迎

: 燃焼系

: 裸足での受講(このマークがないものはシューズが必要です)

: リラックス

