

ALZO スタジオスケジュール (7月)

時間	月	火		水		木		金		土		日	
		Astadio	Bstadio	Astadio	Bstadio	Astadio	Bstadio	Astadio	Bstadio	Astadio	Bstadio	Astadio	Bstadio
9:00													
10:00		10:00~10:45 ZUMBAGOLD 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	9:30~10:30 ストレッチ&骨盤調整 瀬口	9:30~10:30 やさしいヨガ とも	9:30~10:30 らくらく体操 松本	9:30~10:30 リフレッシュヨガ AKI	9:30~10:30 ゆっくりヨガ 寺門	
11:00		11:00~12:00 ZUMBA YUKARI	11:00~12:00 ヨガ noriko	11:00~11:30 膝痛体操	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	11:00~12:00 エアロ初級 瀬口	11:00~12:00 アロマヨガ とも	11:00~12:00 やさしいエアロ 松本	11:00~12:00 デトックスヨガ AKI		
12:00		12:30~13:30 ベリーダンス ノール		12:00~13:00 一から始める ダンスレッスン やっぴー	12:30~13:30 リラックスヨガ とも	12:30~13:30 骨盤ストレッチ ko☆	12:30~13:15 ZUMBAGOLD 石中	12:30~13:30 ベリーダンス ノール				12:00~13:00 リラックスヨガ 赤金	
13:00									13:00~14:00 マインドフルネスヨガ 月成				
14:00		14:15~15:00 チェアヨガ YAMANE AKI	14:00~15:00 ベーシックヨガ AKI		14:00~15:00 ハタヨガ HANA	14:00~15:00 エアロ ko☆	14:00~15:00 ベーシックヨガ AKI			14:00~15:00 HIPHOP レイジ	14:00~14:45 美BODY 岡本		
15:00			15:15~16:15 エイジングヨガ YAMANE AKI		15:15~16:15 ドクターズヨガ 長島				15:00~16:00 ピラティス 米原		15:00~16:00 からだメンテナンス 岡本		
16:00			16:30~17:30 ロコモ予防 ドクターズヨガ 長島										
17:00				17:00~18:00 ハニーズ									
18:00				4~6歳クラス		18:00~19:00 美ボディ 松本	18:00~19:00 やさしいヨガ りか	18:00~19:00 ピラティス 米原	18:00~19:00 ヨガ noriko	18:00~19:00 ZUMBA 石中	18:00~19:00 ハタヨガ HANA		
19:00		18:30~19:20 ZUMBA SACHIKO	18:30~19:30 リラックスヨガ とも	18:10~19:10 ハニーズ	小学生まで								
20:00		20:00~20:45 ヒップホップリズム TOM	19:45~20:45 アロマヨガ とも	20:00~20:45 ハウスリズム TOM	19:20~20:40 ハニーズ	19:30~20:30 リラックスメンズヨガ とも	19:30~20:30 癒しのヨガ りか	19:30~20:30 エアロ&トレーニング ko☆	19:30~20:30 キャンドルヨガ HANA				
21:00		21:00~22:00 ヒップホップ入門 TOM	21:00~22:00 美ボディ 松本	21:00~22:00 ハウス入門 TOM	中学生以上	21:00~22:00 骨盤ヨガ 赤金	21:00~22:00 ベーシックダンス T.K.yoshi	21:00~22:00 背骨コンディショニング 池尻	21:00~22:00 フリースタイル MINAMI				
22:00													
23:00													

休館日



: 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