

ALZO スタジオスケジュール (9月)

	月	火	水	木	金	土	日				
	Astadio	Bstadio	Astadio	Bstadio	Astadio	Bstadio	Astadio	Bstadio			
9:00											
10:00		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	10:00~10:45 ZUMBAGOLD YUKARI	change									
12:00	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	
13:00	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	12:15~13:15 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
14:00							13:00~14:00 マインドフルネスヨガ 月成				
15:00	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	
16:00		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 からだメンテナンス 岡本	
17:00		16:30~17:30 ロコモ予防 ドクターズヨガ 長島									
18:00			17:00~18:00 ハニーズ								
19:00	18:30~19:20 ZUMBA SACHIKO	18:30~19:30 リラックスヨガ とも	4~6歳クラス 18:10~19:10 ハニーズ		18:00~19:00 やさしいエアロ 松本	18:00~19:00 やさしいヨガ りか	change	18:15~19:15 ヨガ noriko	18:00~19:00 ZUMBA 石中	18:00~19:00 ハタヨガ HANA	
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	小学生まで 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	中学生以上 21:00~22:00 ハウス入門 TOM	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

