

# STUDIO TIME SCHEDULE

2024年9月

	月		火		水		木		金		土		
	フィットネス	ダンス	フィットネス	ダンス	フィットネス	ダンス	フィットネス	ダンス	フィットネス	ダンス	フィットネス	ダンス	
10:00													10:00
	10:30~11:20		10:30~11:20		10:30~11:15						10:30~11:20		
	ヴァンヤサヨガ 50 山田		ラテンエクササイズ 50 工藤		ハワイアンフラ45 佐々木						9/14・9/28 ウェーブ筋膜リリース &コンサルサ④ 50 工藤		
11:00							11:00~11:45		11:00~11:45				11:00
	11:00~11:45		11:35~12:25		11:30~12:15		BODYPUMP45 飛田 9/19・26休講		BODYSTEP45 飛田 9/27限定		11:35~12:25		
	BODYPUMP45 飛田 9/16限定特別レッスン		ZUMBA® 50 工藤		ビギナーステップ45 佐々木						9/14・9/28 ZUMBA® 50 工藤		12:00
12:00							12:00~12:45						
	12:00~12:45				12:30~13:15		BODYSTEP45 飛田 9/19・26休講						
	BODYSTEP45 飛田 9/16限定特別レッスン		12:40~13:25		BODYPUMP45 飛田 9/25限定				12:30~13:20				
13:00			BODYCOMBAT45 西根 9/10休講				13:00~13:45		STRONG NATION® 50 菊谷				13:00
							リラクゼーションヨガ45 石川 9/19・9/26休講	13:30~15:00					
14:00					14:00~14:50			JAZZ (一般) CHIZURU		ZUMBA® 50 菊谷			14:00
					リラクゼーション ヨガ 50 山田								
15:00													15:00
16:00				16:00~17:00									16:00
				リトルジュニア CHIZURU				リトルジュニア CHIZURU			16:00~17:00		
17:00										16:30~17:30		HIPHOP MARISA 9/7限定	17:00
				17:15~18:30				ジュニアA CHIZURU		KPOP KANO			
18:00										17:45~19:00			18:00
				ジュニアA HIYORI						ジュニアB RIKO			
19:00				18:45~20:00				18:40~19:40					19:00
	19:15~20:00		ジュニアB CHIZURU					アクロバット初級 MIZUKI					
	9/2・9/9 BODYPUMP 45	19:20~20:50	19:30~20:30				19:30~20:15		19:30~20:15	19:30~20:45			
20:00							BODYCOMBAT 45 西根		9/13・9/27 BODYSTEP 45 高村				20:00
	9/30 BODYSTEP 45 飛田	JAZZ 入門 (一般) CHIZURU	リラクゼーション ヨガ 60 鍵谷					19:50~20:50		JAZZ (一般) CHIZURU			
21:00								アクロバット中級 MIZUKI					21:00
22:00													22:00

Fitness & Ds.  
HERE WE GO  
フィットネス&ダンススタジオ

秋田県秋田市中通4丁目2-4 N4ビル5階  
TEL/050-8885-4087

