

2024/12 木曜日~日曜日

スタジオプログラム スケジュール



	木					金		土					日					
	スタジオ	ホットヨガ	ピラティス①	ピラティス②	リバーウォークスタジオ	スタジオ	リバーウォークスタジオ	スタジオ	ホットヨガ	ピラティス①	ピラティス②	リバーウォークスタジオ	スタジオ	ホットヨガ	ピラティス①	ピラティス②	リバーウォークスタジオ	
10:00																		
10:30~11:15	DISCO WORLD	マット縦向き						10:30~11:15 コンビネーションステップ	10:45~11:30 マット縦向き		CHANGE		10:30~11:15 ピラティス	10:45~11:45 マット横向き				
11:00	AKI	11:00~12:00 リラククスヨガ	11:00~11:40 ココカラバック				11:00~11:40 ココカラコア	高嶋	yoko	11:00~11:40 はじめてヒップス	11:00~11:45 バック&チェスト	11:00~11:40 はじめてチェスト	柿本	10:45~11:45 コンディショニングヨガ		11:00~11:40 はじめてバック	11:00~11:40 ココカラバック	
11:30~12:15	ヨガ	yanase	momo	11:30~12:10 はじめてチェスト			wada	11:30~12:15 HIPHOP		kakimoto	endo	yui		miho		momo	yui	
12:00	yamane			yui				やっぴー	12:00~13:00 マット縦向き	11:55~12:35 ココカラウエスト	11:55~12:35 はじめてアームス		11:45~12:30 ボディパンプ	12:15~13:00 マット横向き	CHANGE	11:55~12:40 コア&ヒップス		
12:30~13:15	ボディコンバット		12:30~13:10 ココカラバック	12:25~12:55 体験クラス			12:15~12:45 体験クラス		momo	kakimoto	endo	体験クラス	ko☆	12:15~13:00 ベーシックヨガ		momo	12:30~13:10 はじめてチェスト	
13:00	四本		yanase								CHANGE		LES MILLS	ooda			yui	
13:30	LES MILLS			CHANGE				13:20~13:50 パレエストレッチ			12:55~13:40 コア&レッグス		13:00~13:45 ボディコンバット	13:30~14:15 ヨガ棒-リンパオイル	13:00~13:40 ジャンプ+			
14:00				13:30~14:15 ウエストコア			13:45~14:15 体験クラス	momo		14:00~14:45 クラシックバレエ			川尻	(有料) 小山	13:55~14:35 はじめてアームス	13:30~14:10 はじめてウエスト		
14:30~15:15	社交ダンス	15:00~16:00 コンディショニングヨガ								momo	14:15~14:55 ココカラバック			隔週レッスン	endo	CHANGE	14:30~15:00 体験クラス	
15:00	中嶋	yoko						14:55~15:40 クラシックバレエ(有料)			yanase	14:45~15:25 ココカラバック		マット縦向き	14:50~15:35 ウエストコア			
15:30~16:30	社交ダンス							momo			yanase	yui		15:00~15:45 リラククスヨガ		miho		
16:00	中嶋										CHANGE	15:45~16:25 はじめてチェスト		momo			16:00~16:40 ココカラバック	
17:00										【キッズスクール】 16:30~17:30 【ハニースタンスアカデミー】 エレメンタリー ベーシック	16:05~16:50 コア&アームス			16:30~17:30 コンディショニングヨガ	16:30~17:10 ココカラバック		yui	
18:00									17:00~18:00 ベーシックヨガ		yanase			miho				
19:00	19:00~19:45 ハウスタンス	19:15~20:00 ベーシックヨガ	19:00~19:40 はじめてヒップス	19:00~19:40 ココカラコア			18:45~19:25 ココカラコア						19:00 閉館					
20:00	REIJI	kumiko	miho	wada			wada											
20:30~21:15	ボディパンプ		19:50~20:35 コア&ヒップス	19:50~20:30 はじめてコア			20:00~20:30 体験クラス											
21:00	ko☆	20:45~21:30 リラククスヨガ	CHANGE															
21:00	LES MILLS	kumiko		20:45~21:25 ココカラコア														
22:00	22:00 閉館																	

12月29日(日)~1月3日(金)
冬期**休館日**となります

スタジオプログラム スケジュール

STUDIO PROGRAM

Time	Column 1	Column 2	Column 3	Column 4	Column 5	Column 6	Column 7	Column 8	Column 9	Column 10	Column 11	Column 12	Column 13	Column 14	Column 15	Time							
10:00																10:00							
11:00	AKI	yanase	momo					yoko	wada	kakimoto	endo	yui		miho	momo	yui	11:00						
12:00				yui			HIPHOP			kakimoto	endo				CHANGE		12:00						
13:00	LES MILLS		yanase					momo					LES MILLS	ooda		yui	13:00						
14:00				yanase									LES MILLS		endo	ooda	14:00						
15:00						1 3				yanase					endo		15:00						
16:00		yoko								yanase		yui		momo			16:00						
17:00											yanase					yui	17:00						
18:00														miho			18:00						
19:00									wada	<div style="border: 1px solid orange; padding: 10px; text-align: center;"> <p>スタービラティスリバーウォーク北九州店</p> <p>11月4日(月)は祝日の為、 15時までの営業となります。</p> </div>								19:00					
20:00	REIJI	kumiko	miho	wada																			20:00
21:00			miho	wada																			21:00
22:00	LES MILLS	kumiko		miho																			22:00

レッスン無し

レッスン無し