

# さんふれあ スタジオタイムテーブル

2019年10月～2020年3月

月	火	水	木	金	土	日
10:00～10:50 ソフトエアロ 片山	10:00～10:50 ソフトエアロ 榊本	10:00～10:50 シェイプヨガ 原田	10:00～10:50 タイチーダンス (太極舞) 佐々木	10:00～10:50 ソフトエアロ 後藤(壮)	10:00～10:50 ZUMBA 寺本	
11:10～12:00 リラクゼーション ヨガ 錦戸	11:10～12:00 骨盤 エクササイズ 星子	11:10～12:00 初中級エアロ 安部	11:10～12:00 ZUMBA 隈元	11:10～12:00 ボディメイキング 後藤(壮)	11:10～12:00 ピラティス ナルミ	
13:00～13:50 JAZZ エクササイズ 谷本	13:00～13:50 ソフトエアロ 山元	13:00～13:50 パワーヨガ 森	13:00～13:50 ピラティス 史佳	13:00～13:50 フラダンス エクササイズ 佐々木	13:00～13:50 フリープログラム ローテーション	
14:10～15:00 ソフトエアロ 柞原	14:10～15:00 リラクゼーション ヨガ 松坂	14:10～15:00 ピラティス 福田	14:10～15:00 ソフトエアロ 安部	14:10～15:00 ピラティス 長	14:10～15:00 フリープログラム ローテーション	
15:20～16:10 やさしい ピラティス 史佳	15:30～19:00 レンタル スタジオ	15:30～19:00 レンタル スタジオ		15:20～16:10 リラクゼーション ヨガ 長	15:30～19:00 レンタル スタジオ	
16:30～19:00 レンタル スタジオ 1時間 1,100円 (空調代込)	16:30～19:00 レンタル スタジオ 1時間 1,100円 (空調代込)	16:30～19:00 レンタル スタジオ 1時間 1,100円 (空調代込)		16:30～19:00 レンタル スタジオ 1時間 1,100円 (空調代込)	16:30～19:00 レンタル スタジオ 1時間 1,100円 (空調代込)	
19:30～20:20 パワーヨガ mio	19:30～20:20 ソフトエアロ 松本	19:30～20:20 ダンスエアロ 川上	19:30～20:20 パワーヨガ mio	19:30～20:20 ZUMBA 寺本		
20:40～21:30 ZUMBA 片山	20:40～21:30 パワーヨガ 森	20:40～21:30 アロマ リラックスヨガ AYAKO	20:40～21:30 ピラティス 山下			