

# アンチエイジングバンク スタジオスケジュール(5月)

曜日	月		火		水		木	金		土		日		曜日
	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio		A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	
10:00										60分		60分	60分	10:00
10:30	45分 10:30~11:15 ZUMBA ★五十嵐	60分 10:30~11:30 リフレッシュヨガ ★ai	60分 10:30~11:30 シニアプロローグ+ バランスコーディネーション ★Eri	60分 10:30~11:30 ハワイアンフラ ★伊藤	60分 10:30~11:30 RITMOS ★MARI	60分 10:30~11:30 初めて Hot Yoga ★TSU♥YA		60分 10:30~11:30 初級エアロ ★マコ	60分 10:30~11:30 ミュージック フローヨガ® ★MARI	60分 10:15~11:15 MEGA DANZ ★吉田	60分 10:30~11:30 バレエ ストレッチ ★慶子	60分 10:15~11:15 エアロ60 ★マコ 第2週(10日)	60分 10:15~11:15 フォームローラー de ヨガ ★sita 第3週のみ(17日)	10:30
11:00														11:00
11:30	60分 11:35~12:35 エアロ60 ★五十嵐	60分 11:50~12:50 フローヨガ ★sita	45分 11:50~12:35 初中級 エアロ ★Eri	45分 11:50~12:35 やさしい ヨガ ★ai	60分 11:50~12:50 ZUMBA ★TSU♥YA	60分 11:50~12:50 ホットヨガ ★MARI		60分 11:50~12:50 ZUMBA ★荒井	60分 11:50~12:50 美筋ヨガ ★MARI	45分 11:30~12:15 Enjoy ダンス ★吉田		60分 11:35~12:35 ZUMBA ★マコ 第2週(10日)	60分 10:30~11:30 ZUMBA ★Eri 第4週(24日)	11:30
12:00														12:00
12:30	60分 12:55~13:55 MEGA DANZ ★吉田	45分 13:10~13:55 ホット ピラティス ストレッチ ★晃子	45分 12:55~13:40 バレスク ヒールダンス ★晃子	45分 12:55~13:40 フローヨガ ★sita	60分 13:10~14:10 バレスク ヒールダンス ★晃子	60分 13:10~14:10 インサイド フローヨガ 第1・3・5週(6・20日) ★晃子 フローヨガ・ 骨盤調整 第2・4週(13・27日) ★MARI		45分 13:10~13:55 バレトン ★晃子	60分 13:10~14:10 フローヨガ ★sita		60分 12:30~13:30 ユニバーサル ヨガマーズ ★吉田	60分 10:30~11:30 フローヨガ ★ai 第1・3・5週(3・17・31日)	60分 11:50~12:35 バランスコーディネーション ★Eri 第4週(24日)	12:30
13:00														13:00
13:30	45分 14:15~15:00 ボクシング (初級)&マット トレーニング ★吉田	45分 14:15~15:00 骨盤体操 ★マコ	45分 14:00~15:00 ZUMBA ★Eri	45分 14:00~15:00 マッサージ ヨガ ★sita	60分 14:30~15:30 MEGA DANZ ★荒井	60分 14:30~15:30 ホット ピラティス ストレッチ ★晃子		45分 14:15~15:00 バランスボール エクササイズ ★吉田	60分 14:30~15:30 ホット ピラティス ストレッチ ★晃子	60分 13:50~14:50 フォームローラー de柔軟 ★sita		60分 11:50~12:50 ストレッチ ヨガ★ai 第1・3・5週(3・17・31日)		13:30
14:00														14:00
14:30	60分 15:20~16:20 STRONG Nation45+ CIRCLE Mobility ★マコ	45分 15:20~16:05 ストレッチ ヨガ ★ai	60分 15:20~16:20 からだバ ★宏美	60分 15:20~16:20 ホット ピラティス ストレッチ ★晃子				60分 15:20~16:20 SALSATION ® ★荒井		60分 15:10~16:10 ホット ピラティス ストレッチ ★晃子				14:30
15:00														15:00
15:30	ストレッチ スペース		ストレッチ スペース		ストレッチ スペース			ストレッチ スペース		ストレッチ スペース		ストレッチ スペース		15:30
16:00														16:00
16:30														16:30
17:00	60分 17:45~18:45 RITMOS ★MARI	45分 19:05~19:50 インサイド フローヨガ★ MARI 第1・3・5週(4・18日)	60分 17:45~18:45 ホット ピラティス ストレッチ ★晃子	60分 18:30~19:30 STRONG Nation60 ★マコ	60分 18:30~19:30 初めて Hot Yoga ★TSU♥YA	60分 18:30~19:30 バレスク ヒールダンス ★晃子	60分 18:30~19:30 ボディ メンテナンス ★マコ	60分 18:50~19:50 ZUMBA ★宏美 第2・4週(9・23日)	60分 19:05~20:05 ホット ピラティス ★マコ	60分 17:30~18:30 K-POP ★荒井	60分 17:00~18:00 リラックス ヨガ★ai 第1・3・5週(3・17・31日)			17:00
17:30														17:30
18:00	60分 19:05~20:05 ZUMBA ★宏美 第1・3・5週(4・18日)	60分 19:05~19:50 美筋ヨガ ★MARI 第2・4週(11・25日)	60分 19:05~20:05 ハタフロー ヨガ ★sita	60分 19:50~20:50 ZUMBA ★TSU♥YA	60分 19:50~20:50 コア& ストレッチヨガ ★ai 第1・3・5週(6・20日)	60分 19:50~20:50 ZUMBA ★マコ	60分 19:50~20:50 デトックス ヨガ ★ai 第1・3・5週(1・15・29日)							18:00
18:30														18:30
19:00	60分 19:05~20:05 Fithop ★荒井 第2・4週(11・25日)	60分 20:05~21:05 ユニバーサル ヨガマーズ ★吉田	60分 19:45~20:45 ZUMBA ★マコ	45分 20:20~21:05 シヴァナンダ ヨガ ★sita	60分 19:50~20:50 ホット ピラティス ストレッチ ★晃子 第2・4週(13・27日)	60分 19:50~20:50 マッサージ ヨガ ★sita 第2・4週(8・22日)								19:00
19:30														19:30
20:00														20:00
20:30														20:30
21:00														21:00
21:30														21:30
22:00	CLOSE		CLOSE		CLOSE			CLOSE		CLOSE		CLOSE		22:00

- : ダンス系
- : エアロ系
- : ZUMBA
- : 常夏系
- : 格闘技系
- : ヨガ・ピラティス・ストレッチ系
- : ホット系

◎強度(参加の際、ご参考下さい)

- ★ : どなたでも大丈夫です。
- ★★~★★★★ : 中~上級者向け
- : マットが必要です。
- ※ : フォームローラーが必要です



友だち募集中!

### 注意事項

- ◎ホットスタジオは日によって温度、湿度に多少の誤差が生じます。予めご了承下さい。また、ご参加の際はヨガマット、飲料水、バスタオルフェイスタオルをご持参下さい。
- ◎体調不良時、空腹時はスタジオの参加は控えましょう。
- ◎ストレッチスペースは時間変更になる場合があります。