

A. P. Studios

11月 スケジュール

第1スタジオ ・ 第2スタジオ (2F)

■ はカルチャークラス

月		火		水		木		金		土	
1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
クレンジング ヨガ ようこ 10:30~11:30		ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 藤原 愛 10:15~11:10		ハッスル エアロ 佐藤美生 10:30~11:30		骨盤矯正 ヨガ たかひろ 10:30~11:25	NEW ZUMBA さとし 10:30~11:20	脂肪燃焼 エアロ 新聞康子 10:30~11:25		ビューティ ヨガ ようこ 10:40~11:40	やさしい 太極拳 千葉 陽子 10:30~11:30
		ハタフロー ヨガ ゆみ 11:30~12:25		きれいになる ヨガ ゆみ 12:00~13:00		ウェーブ ストレッチ 藤原 愛 11:40~12:10		フロー ルーシー (タイ式ヨガ) ゆみ 11:50~12:45		クラシック バレエ (大人) 平沢バレエ 12:15~13:25	ZUMBA さとし 11:50~12:40
rentaru studio 13:45~17:00		ミセスの クラシック バレエ 平沢バレエ 12:45~13:55		爽やか 気功体操 千葉陽子 13:30~14:30						クラシック バレエ (4才~8才) 平沢バレエ 13:30~14:30	
						アイドル ジャズダンス (4才~8才) YO-KO 16:10~17:05		アイドル ヒップホップ (4才~8才) MEGUMI 16:10~17:10		クラシック バレエ (6才~12才) 平沢バレエ 13:30~14:50	
キッズ空手 武嶋栄次 17:10~18:35	キッズ ヒップホップ (6才~12才) Yuna 17:40~18:40	キッズ ヒップホップ (6才~12才) Yuna 17:40~18:40						キッズ ヒップホップ (6才~12才) YO-KO 17:30~18:30	キッズ ブレイク CHINATU 17:45~18:45	ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 三浦みつ枝 15:20~16:10	キッズ ヒップホップ (6才~12才) MEGUMI 15:10~16:10
スタイル HIP HOP MEGUMI 18:50~19:50	ディープ リラクソヨガ ようこ 19:00~19:55	ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 飯塚弥生 19:00~19:55	大人の HIPHOP Yuna 18:50~19:40	クレンジング ヨガ ようこ 19:00~19:55	Girls スタイル MEGUMI 18:45~19:45	30代~の HIP HOP YO-KO 19:15~20:00	ヴィンヤサ フロ-ヨガ たかひろ 19:00~19:55	入門 HIPHOP Yuna 19:00~19:55	ブレイク ダンス CHINATU 19:00~20:00		
入門 HIPHOP Nobuaki 20:10~21:10	たのしい エアロ 相澤さとみ 20:10~21:05	キック ホクシング 森田洋子 20:20~21:20		はじめての HIP HOP YO-KO 20:10~21:25	スマイリー エアロ たかひろ 20:10~21:05	STREET JAZZ KASAMA 20:10~21:25	ナイトリラクソ ヨー-ガ ようこ 20:20~21:15	初級 HIP HOP YO-KO 20:10~21:25	クラシック バレエ (大人) 平沢バレエ 20:20~21:30		
								ナチュラル ヨー-ガ ゆみ 21:35~22:25			