

Studio Instructor

FE 佐賀北部バイパス店



RIO

JAZZダンス

しなやかに、気持ちよく動きたい朝に
伸び・体幹・表現力をたっぷり使うJAZZは、
✓ 姿勢改善
✓ ボディラインづくり
✓ 女性らしいしなやかさ
にぴったり♪

音楽に合わせて大きく動くから、
朝の凝り固まった体と気持ちをスッと
解放できます！ダンス初心者さんも、
運動不足解消したい方も大歓迎◎

「キレイに動いて1日を軽やかに
スタートしたい方はぜひ！」

HIPHOPダンス

朝からテンション上げたい人集合！

リズムに乗って楽しく汗をかけるHIPHOP🔥
✓ 脂肪燃焼
✓ 全身運動
✓ ストレス発散
が一気に叶うクラス♪

難しいことは考えず、音楽を楽しむだけでOK！
朝からしっかり動くことで、
代謝も気分も一気にUP↑
「楽しく動いて、最高の1日を始めましょ！」

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
12:00	12:00-12:30 AERO エアロビクス	12:00-12:30 FIGHT DO キックボクシング	12:00-12:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	12:00-12:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	12:00-12:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	12:00-12:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	12:00-12:30 AERO エアロビクス
13:00	13:00-13:30 FIGHT DO キックボクシング	13:00-13:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	13:00-13:30 YOGA ヨガ	13:00-13:30 UBOUND トランポリン	13:00-13:30 FIGHT DO キックボクシング	13:00-13:30 AERO エアロビクス	13:00-13:30 UBOUND トランポリン
14:00	14:00-14:30 ELEVEN 究極HIIT	14:00-14:30 UBOUND トランポリン	14:00-14:30 ELEVEN 究極HIIT	14:00-14:30 ELEVEN 究極HIIT	14:00-14:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	14:00-14:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	14:00-14:30 YOGA ヨガ
15:00	15:00-15:30 UBOUND トランポリン	15:00-15:30 AERO エアロビクス	15:00-15:30 HYPER C コアHIIT	15:00-15:30 FIGHT DO キックボクシング	15:00-15:30 UBOUND トランポリン	15:00-15:30 UBOUND トランポリン	15:00-15:30 MEGADANZ ダンスフィットネス
16:00	16:00-16:30 FIGHT DO キックボクシング	16:00-16:30 YOGA ヨガ	16:00-16:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	16:00-16:30 AERO エアロビクス	16:00-16:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	16:00-16:30 FIGHT DO キックボクシング	16:00-16:30 HYPER C コアHIIT
17:00	17:00-17:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	17:00-17:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	17:00-17:30 ELEVEN 究極HIIT	17:00-17:30 UBOUND トランポリン	17:00-17:30 ELEVEN 究極HIIT	17:00-17:30 AERO エアロビクス	17:00-17:30 YOGA ヨガ
18:00	18:00-18:30 HYPER C コアHIIT	18:00-18:30 ELEVEN 究極HIIT	18:00-18:30 UBOUND トランポリン	18:00-18:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	18:00-18:30 AERO エアロビクス	18:00-18:30 UBOUND トランポリン	18:00-18:30 ELEVEN 究極HIIT
19:00	19:00-19:30 UBOUND トランポリン	19:00-19:30 UBOUND トランポリン	19:00-19:30 AERO エアロビクス	19:00-19:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	19:00-19:30 UBOUND トランポリン	19:00-19:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	19:00-19:30 UBOUND トランポリン
20:00	20:00-20:30 FIGHT DO キックボクシング	20:00-20:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	20:00-20:30 UBOUND トランポリン	20:00-20:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	20:00-20:30 UBOUND トランポリン	20:00-20:30 UBOUND トランポリン	20:00-20:30 MEGADANZ ダンスフィットネス
21:00	21:00-21:30 UBOUND トランポリン	21:00-21:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	21:00-21:30 UBOUND トランポリン	21:00-21:30 UBOUND トランポリン	21:00-21:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	21:00-21:30 AERO エアロビクス	21:00-21:30 UBOUND トランポリン
22:00	22:00-22:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	22:00-22:30 AERO エアロビクス	22:00-22:30 FIGHT DO キックボクシング	22:00-22:30 FIGHT DO キックボクシング	22:00-22:30 ELEVEN 究極HIIT	22:00-22:30 FIGHT DO キックボクシング	22:00-22:30 FIGHT DO キックボクシング
23:00	23:00-23:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	23:00-23:30 FIGHT DO キックボクシング	23:00-23:30 MEGADANZ ダンスフィットネス	23:00-23:30 HYPER C コアHIIT	23:00-23:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ	23:00-23:30 YOGA ヨガ	23:00-23:30 YOGA ヨガ



佐賀北部バイパス店レッスンスケジュール1



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
0:00	0:00-00:30 エアロビクス	0:00-00:30 キックボクシング	0:00-00:30 ピラティス/ヨガ	0:00-00:30 ダンスフィットネス	0:00-00:30 ピラティス/ヨガ	0:00-00:30 ダンスフィットネス	0:00-00:30 エアロビクス
1:00	01:00-01:30 キックボクシング	01:00-01:30 ダンスフィットネス	01:00-01:30 ヨガ	01:00-01:30 トランポリン	01:00-01:30 キックボクシング	01:00-01:30 エアロビクス	01:00-01:30 トランポリン
2:00	02:00-02:30 究極HIIT	02:00-02:30 トランポリン	02:00-02:30 究極HIIT	02:00-02:30 ピラティス/ヨガ	02:00-02:30 ダンスフィットネス	02:00-02:30 ヨガ	02:00-02:30 キックボクシング
3:00	03:00-03:30 トランポリン	03:00-03:30 エアロビクス	03:00-03:30 コアHIIT	03:00-03:30 キックボクシング	03:00-03:30 トランポリン	03:00-03:30 トランポリン	03:00-03:30 ダンスフィットネス
4:00	04:00-04:30 キックボクシング	04:00-04:30 ヨガ	04:00-04:30 ダンスフィットネス	04:00-04:30 エアロビクス	04:00-04:30 ピラティス/ヨガ	04:00-04:30 キックボクシング	04:00-04:30 コアHIIT
5:00	05:00-05:30 ダンスフィットネス	05:00-05:30 ダンスフィットネス	05:00-05:30 究極HIIT	05:00-05:30 トランポリン	05:00-05:30 究極HIIT	05:00-05:30 エアロビクス	05:00-05:30 ヨガ
6:00	06:00-06:30 コアHIIT	06:00-06:30 究極HIIT	06:00-06:30 トランポリン	06:00-06:30 ピラティス/ヨガ	06:00-06:30 エアロビクス	06:00-06:30 トランポリン	06:00-06:30 究極HIIT
7:00	07:00-07:30 トランポリン	07:00-07:30 トランポリン	07:00-07:30 エアロビクス	07:00-07:30 ダンスフィットネス	07:00-07:30 トランポリン	07:00-07:30 ダンスフィットネス	07:00-07:30 トランポリン
8:00	08:00-08:30 キックボクシング	08:00-08:30 ダンスフィットネス	08:00-08:30 トランポリン	08:00-08:30 ピラティス/ヨガ	08:00-08:30 トランポリン	08:00-08:30 トランポリン	08:00-08:30 ダンスフィットネス
9:00	09:00-09:30 トランポリン	09:00-09:30 ピラティス/ヨガ	09:00-09:30 トランポリン	09:00-09:30 トランポリン	09:00-09:30 ダンスフィットネス	09:00-09:30 エアロビクス	09:00-09:30 トランポリン
10:00	10:00-10:30 ダンスフィットネス	10:00-10:30 エアロビクス	10:00-10:30 キックボクシング	JAZZ ダンス	10:00-10:30 究極HIIT	10:00-10:30 キックボクシング	10:00-10:30 キックボクシング
11:00	11:00-11:30 ピラティス/ヨガ	11:00-11:30 キックボクシング	11:00-11:30 ダンスフィットネス	HIP HOP	11:00-11:30 ピラティス/ヨガ	11:00-11:30 ヨガ	11:00-11:30 ヨガ

最終更新日:2025/10/01