

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

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
0:00	 エアロビクス	 キックボクシング	 ピラティス/ヨガ	 ダンスフィットネス	 ピラティス/ヨガ	 ダンスフィットネス	 エアロビクス
1:00	 キックボクシング	 ダンスフィットネス	 ヨガ	 トランポリン	 キックボクシング	 エアロビクス	 トランポリン
2:00	 究極HIIT	 トランポリン	 究極HIIT	 ピラティス/ヨガ	 ダンスフィットネス	 ヨガ	 キックボクシング
3:00	 トランポリン	 エアロビクス	 コアHIIT	 キックボクシング	 トランポリン	 トランポリン	 ダンスフィットネス
4:00	 キックボクシング	 ヨガ	 ダンスフィットネス	 エアロビクス	 ピラティス/ヨガ	 キックボクシング	 コアHIIT
5:00	 ダンスフィットネス	 ダンスフィットネス	 究極HIIT	 トランポリン	 究極HIIT	 エアロビクス	 ヨガ
6:00	 コアHIIT	 究極HIIT	 トランポリン	 ピラティス/ヨガ	 エアロビクス	 トランポリン	 究極HIIT
7:00	 トランポリン	 トランポリン	 エアロビクス	 ダンスフィットネス	 トランポリン	 ダンスフィットネス	 トランポリン
8:00	 キックボクシング	 ダンスフィットネス	 トランポリン	 ピラティス/ヨガ	 トランポリン	 トランポリン	 ダンスフィットネス
9:00	 トランポリン	 ピラティス/ヨガ	 トランポリン	 トランポリン	 ダンスフィットネス	 エアロビクス	 トランポリン
10:00	 ダンスフィットネス	 エアロビクス	 キックボクシング		 究極HIIT	 キックボクシング	 キックボクシング
11:00	 ピラティス/ヨガ	 キックボクシング	 ダンスフィットネス		 ピラティス/ヨガ	 ヨガ	 ヨガ