FIT-EASY 福山緑町店　7月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
9:00		9:30~10:15 BODYBALANCE 篠原里佳	9:45~10:30 BODYBALANCE ISSY	9:30~10:15 BODYBALANCE ISSY	9:30~10:15 チャレンジ！開脚 ISSY	9:30~10:15 BODYBALANCE 篠原里佳	
10:00	10:00~10:45 デトックスヨガ AKANE	10:30~11:15 LesMillsDance 篠原里佳	10:45~11:30 ZUMBA ISSY	10:30~11:15 BODYCOMBAT ISSY	10:30~11:15 ZUMBA 景山加珠	10:30~11:15 LesMillsDance 篠原里佳	10:30~11:15 筋膜リリース AKANE
11:00	11:00~11:45 筋膜リリース AKANE	11:30~12:15 中級エアロ 湯上昌哉	11:45~12:30 MEGADANZ 45 景山加珠		11:30~12:15 MEGADANZ 湯上昌哉	11:30~12:00 BODYJAM 篠原里佳	11:30~12:15 フローヨガ AKANE
12:00		12:30~13:15 MEGADANZ 湯上昌哉	12:45~13:30 ZUMBA 景山加珠	12:00~12:45 ピラティス NON	12:30~13:15 リトモス 景山加珠		
13:00	13:00~13:45 ダンスエアロ 三村典子	13:30~14:15 リトモス 景山加珠	13:45~14:30 リラックスヨガ NON	13:00~13:45 デトックスヨガ AKANE	13:30~14:15 ZUMBA ISSY	13:00~13:45 アロマヨガ NON	13:00~13:45 エアロビクス 三村典子
14:00	14:00~14:45 ヨガ 三村典子	14:30~15:15 ZUMBA 景山加珠	14:45~15:30 ピラティス NON	14:00~14:45 筋膜リリース AKANE	14:30~15:15 BODYCOMBAT ISSY	14:00~14:45 BODYCOMBAT ISSY	14:00~14:45 ルーシーダットン 三村典子
15:00	15:30~16:15 かんたんバレエ 中川愛生			15:00~15:45 フォークダンス NATALIA		15:00~15:45 MEGADANZ 45 景山加珠	
16:00		16:00~16:45 股関節 ストレッチ yu-ki		16:00~16:45 モダンダンス NATALIA			
17:00		17:00~17:45 クラシック バレエ yu-ki					17:00~17:45 BODYBALANCE ISSY
18:00							18:00~18:45 BODYCOMBAT ISSY
19:00			19:15~20:00 BODYBALANCE 篠原里佳	19:30~20:15 MEGADANZ 湯上昌哉		19:00~19:45 チャレンジ！開脚 ISSY	
20:00	20:00~20:45 j-pop トランポリン yu-ki		20:15~21:00 BODYJAM 篠原里佳	20:30~21:15 ピラティス 湯上昌哉	19:45~20:30 BODYBALANCE ISSY	20:00~20:45 BODYCOMBAT ISSY	
21:00	21:00~21:30 ストレッチ yu-ki				20:45~21:30 BODYCOMBAT ISSY		
22:00							
23:00							

FIT-AERO