ace＜axiscore＞studio

matsudo　2010.10 start

時間	月曜日 studio1	月曜日 studio2	火曜日 studio1	火曜日 studio2	水曜日 studio1	水曜日 studio2
10:00						
	骨盤ｾﾙﾌｽﾄﾚｯﾁ 10:20-11:20 石岡　ゆか	TRY AERO 10:15-11:05 Minami	太極拳 10:20-11:20 大塚　丈史	ジャンベ 10:30-11:30 ⑳ kumi	ヨガ 10:20-11:20 宮谷　佳子	エアロストロング 10:15-11:15 中島　かほり
11:00		ラテンエアロ45 11:15-12:00 Minami	エアロスタート 11:30-12:00 名倉　千尋	アフリカンダンス 11:45-12:45 忍	バラストボール 11:30-12:00 ⑮ 青木　尚土	ジャズ 11:30-12:30 Ayako
12:00	ｺﾘｵｽﾊﾞｲﾗﾙ45 11:30-12:15 石岡　ゆか	サルサ 12:15-13:15 オルティミユキ	エアロストロング 12:15-13:00 名倉　千尋	リトモス 12:55-13:40 浅井久美子	BOSU 12:10-12:40 ⑮ 青木　尚土	フリースタイル HIPHOP 12:45-13:45 石黒　裕美
	ヨガ 12:30-13:30 北　ちかこ		ステップオリジナル ～スタート～ 13:30-14:15 ㉚ 竹下　博司	シェイプフラメンコ 13:50-14:20 乙訓　裕子	エアロサーキット 12:50-13:50 進藤　朋子	
13:00	TRY YOGA 13:45-14:35 chikako	バレエ 13:30-14:30 植村　俊輔	骨盤ｾﾙﾌｽﾄﾚｯﾁ 14:30-15:30 竹下　博司	フラメンコ 14:30-15:30 乙訓　裕子	ステップストロング 14:10-14:55 ㉚ 雅	ベリーダンス 14:00-15:00 Fujiko
14:00	ステップストロング 14:50-15:35 ㉚ 中村　舞子	TRY BALLETONE 14:40-15:30 haruka	ヨガ 15:45-16:45 吉田　直子		ヨガ 15:10-16:00 川野　あゆみ	フリースタイル HOUSE 15:15-16:15 Keisuke
15:00	ピラティス 15:45-16:30 長谷川　はるか				気功 16:10-17:10 服部　茂夫	
16:00						
17:00						
18:00						
19:00	ポールストレッチ 18:45-19:15 ⑮ STAFF	ベリーダンス 19:00-20:00 Maysoon	ヨガ 18:45-19:45 Mai	リトモス 19:00-19:45 名倉　千尋	adidas martial arts Bokata 19:00-19:45 ⑳ ryohei	バレエ 19:00-20:00 玉城　晴香
	エアロサーキット 19:30-20:30 中島　かほり		ヨガ ヴィンヤサスタイル 19:55-20:55 Mai	エアロアドバンス 20:00-21:00 名倉　千尋	ステップストロング 20:00-20:45 ㉚ 大山恵美子	太極拳 ～入門編～ 20:15-21:15 大塚　丈史
20:00	ジャズ 20:15-21:15 COCO				エアロスタート 20:55-21:25 大山恵美子	
21:00	TRY YOGA 20:45-21:35 kahori	CORE ～BALANCE～ 21:30-22:15 ⑮ 鹿倉　和也	TRY POWER 21:10-22:00 ㉒ naoto	フリースタイル HIPHOP 21:15-22:15 JUN	ピラティス 21:35-22:20 大山恵美子	ポールストレッチ 21:30-22:00 ⑮ STAFF
22:00						

時間	金曜日 studio1	金曜日 studio2	土曜日 studio1	土曜日 studio2	日曜日 studio1	日曜日 studio2
10:00						
	TRY COMBAT 10:30～11:20 tomonobu	姿勢改善ストレッチ 10:45-11:30 寺田　佳言	ステップストロング 10:35-11:20 ㉚ 雅	バレエ 10:15-11:15 コフジ	ピラティス 10:20-11:05 斉藤絵梨香	
11:00	ルーシーダットン 11:35～12:35 川上　友信	バレエ 11:45-12:45 内藤　洋子	ステップアドバンス 11:40-12:40 ㉚ 雅	ポールストレッチ 11:30-12:00 ⑮ 渡部　優紀	エアロスタート 11:15-11:45 斉藤絵梨香	
12:00					エアロアドバンス 12:00-13:00 斉藤絵梨香	バレエ 11:50-12:50 萩原　由美子
	ステップストロング 12:50-13:35 ㉚ megumi	フラダンス 13:30-14:30 Niulani茜	X55 ～ｴｸｽﾄﾘｰﾑ55～ 12:55-13:40 ㉚ 金子　珠枝	ジャズ 12:20-13:20 TABATA	TRY POWER 13:15-14:05 ㉒ naoto	バレエポワント初級 13:00-13:40 (有料1,570円) 萩原　由美子 ※登録制となるため、予めインストラクターとご相談ください。
13:00	エアロストロング 13:50-14:35 megumi		エアロサーキット 13:50-14:50 染谷　成美	リトモス 14:00-14:45 浅井　久美子	adidas martial arts Bokata 14:20-15:10 ⑳ ryohei	ジャイロキネシス 14:10-15:10 ⑱ 鈴木　真由
14:00	ヨガ ヴィンヤサスタイル 14:50-15:50 今川千恵子	太極拳 14:45-15:45 菊地　三枝	TRY YOGA 15:00-15:50 ayumi	ボディコンディショニング ～セルフコンディショニング.～ 15:00-15:45 ⑳ 染谷　成美	ヨガ 15:25-16:25 Mai	ジャズ 15:30-16:30 鈴木　真由
15:00					ヨガ ヴィンヤサスタイル 16:35-17:35 Mai	
16:00	楽ヨガ 16:00-16:30 今川千恵子	バレエ バリエーションクラス 16:00-17:30 (有料1,570円) コフジ	ヨガ 16:00-17:00 川野あゆみ	free ping-pong 16:00-17:30 (無料開放) ※どなたでも気軽にご参加ください。		フリースタイル HOUSE 16:45-17:45 堀内　彰
17:00			エアロスタート 17:15-17:45 黒澤　和人			
18:00			エアロストロング 18:00-18:45 黒澤　和人			free HOUSE 18:00-18:30 堀内　彰 ※どなたでも気軽にご参加ください。
19:00	ヨガ45 ヴィンヤサスタイル 19:30-20:15 石垣麻衣子	フリースタイル HIPHOP 18:50-19:50 Cha				
20:00	ヨガ クリパルスタイル 20:30-21:30 石垣麻衣子	TRY PILATES 20:05-20:55 ⑳ tomoko				
21:00		TRY BALETTONE 21:10-22:00 tomoko				
22:00						

☆レッスン開始１０分以降のご入場は、クラス進行の妨げになるほか、
ご自身の身体に負担をかけますのでご遠慮下さい。予めご了承願います。
☆クラスの変更・インストラクターの代行に関しましては、
館内のインフォメーション、またはＷＥＢでご覧いただけます。
☆㉒マークのあるクラスは定員制です。３０分前よりフロントにて
チケットを配布いたします。数字が定員人数となります。
☆2011年1月よりジャンベ(太鼓)レンタル料300円が必要になります。
無料期間中にぜひご参加下さい。予めご了承願います。

平日★10:00-23:00　土★10:00-21:00　日・祝10:00-20:00
定休日★毎週木曜日
TEL：047-308-6272