

2021年4月～ スタジオプログラム 【マチカラプラス】

TIME	MON(月)	TUE(火)	WED(水)	THU(木)	FRI(金)	SAT(土)	SUN(日)	TIME
10:30	3rd(プラススタジオ)	3rd(プラススタジオ)	3rd(プラススタジオ)	3rd(プラススタジオ)	3rd(プラススタジオ)	3rd(プラススタジオ)	3rd(プラススタジオ)	10:30
11:00	STRETCHING 15 10:45~11:00	いきいき コンディショニング 60 10:30~11:30 佐藤 真由美	ラディカルヨガ 30 10:45~11:15	ハタヨガ 60 10:30~11:30	OXIGENO 30 10:45~11:15	ラディカルヨガ 30 10:45~11:15		11:00
11:30	MEGADANZ 30 11:15~11:45		MEGADANZ 30 11:30~12:00	ラディカルエアロ30 11:45~12:15	TOP RIDE 45 11:45~12:30	HAPPY I STEP 30 11:30~12:00 阿南 智恵		11:30
12:00	ジャズダンス 60 12:00~13:00 小網 孝子	マスターフラ 60 12:00~13:00 MAKANA	フローピラティス ベーシック 60 12:15~13:15 阿南 智恵	ラディカルエアロ30 11:45~12:15	穴井 智之	STEP I STEP I STEP I 45 12:15~13:00 阿南 智恵		12:00
13:00				STRETCHING 15 12:30~12:45 (第2,4週目) 骨盤底筋 ピラティス 60 要予約・有料 13:00~14:00 伊崎 かおり	FREESTYLE ダンスエクササイズ 60 12:45~13:45 HIROMI			13:00
13:30	腸&リンパ美人 エクササイズ 60 要予約・有料 13:30~14:30 横 りつこ	X(55) 30 13:30~14:00	バレエレッスン 60 要予約・有料 13:30~14:30 茅切 あかね	ヨガ 60 呼吸法とアーサナ 14:15~15:15 村上 清	ラディカルヨガ 30 14:00~14:30	HYPER O 15 13:15~13:30 (月3回) フラダンス中上級 60		13:30
14:00	ラディカルエアロ 30 14:45~15:15	MEGADANZ 30 15:00~15:30	トータルシェイプ 60 14:45~15:45 横 りつこ		美身美尻トレーニング 45 14:45~15:30 茅切 あかね	ラディカルヨガ 30 13:45~14:45 カオリーナ		14:00
14:30	美尻ヨガ 60 15:30~16:30 松下 佳葉	STRETCHING 15 15:45~16:00			FIGURE 8 (45) 15:40~16:25 茅切 あかね	バレエレッスン 75 要予約・有料 15:00~16:15		14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30		FIGHT DO 30 16:15~16:45	ラディカルエアロ30 16:15~16:45	ラディカルヨガ 30 16:30~17:00	OXIGENO 30 16:45~17:15	STRETCHING 15 16:45~17:00		16:30
17:00	STRETCHING 15 17:00~17:15	OXIGENO 30 17:00~17:30	STRETCHING 15 17:00~17:15	X(55) 30 17:15~17:45	HYPER O 15 17:30~17:45	ラディカルステップ30 17:15~17:45		17:00
17:30	FIGHT DO 30 17:30~18:00	ラディカルエアロ 30 18:00~18:30	OXIGENO 30 18:00~18:30	MEGADANZ 30 18:15~18:45	ELEVEN 15 18:00~18:15	ラディカルエアロ 30 18:00~18:30		17:30
18:00	HYPER O 15 18:15~18:30				STRETCHING 15 18:30~18:45			18:00
18:30	OXIGENO 30 18:45~19:15	MEGADANZ 30 18:45~19:15	ラディカルステップ30 18:45~19:15	エアロオリジナル 中級 60 19:00~20:00 三重野 和幸	TOP RIDE 45 19:10~19:55 穴井 智之	TOP RIDE 60 要予約・有料 18:45~19:45 穴井 智之		18:30
19:00								19:00
19:30	OleFIT 45 19:30~20:15 茅切 あかね	STREET DANCE 基礎&応用 60 要予約・有料 19:50~20:50 ざいつこうすけ	ツールコンディショニング 45 19:30~20:15 岡田 りえ	STRETCHING 15 20:15~20:30	OXIGENO 30 20:45~21:15	OXIGENO 30 20:15~20:45		19:30
20:00	美身美尻トレーニング 45 20:30~21:15 茅切 あかね	HIP HOP 60 21:05~22:05 ざいつこうすけ	(第1,3,4,5週目) FIGHT DO 60 20:30~21:30 高橋 慎人	OXIGENO 30 20:45~21:15	HOUSE 60 21:30~22:30 HIROMI	OXIGENO 30 21:00~21:30		20:00
20:30								20:30
21:00	ラディカルヨガ 30 21:30~22:00		エアロハイインパクト 45 20:30~21:15 高橋 万寿子		竹下 美奈	FIGHT DO 30 21:00~21:30		21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30	X(55) 30 22:30~23:00	ラディカルヨガ 30 22:30~23:00	ラディカルエアロ 30 22:30~23:00	MEGADANZ 30 22:45~23:15	OXIGENO 30 22:45~23:15	STRETCHING 15 22:30~22:45		22:30
23:00	STRETCHING 15 23:15~23:30	FIGHT DO 30 23:15~23:45	STRETCHING 15 23:15~23:30			HYPER O 15 23:30~23:45		23:00
23:30	FIGHT DO 30 23:45~0:15	MEGADANZ 30 0:00~0:30	X(55) 30 23:45~0:15	STRETCHING 15 0:00~0:15	X(55) 30 23:30~0:00	STRETCHING 15 23:30~23:45		23:30
0:00	HYPER O 15 0:30~0:45			STRETCHING 15 0:15~0:30		ELEVEN 15 0:30~0:45		0:00
0:30	ELEVEN 15 1:00~1:15	OXIGENO 30 1:15~1:45	ラディカルヨガ 30 1:00~1:30	FIGHT DO 30 1:00~1:30	ラディカルエアロ 30 0:45~1:15	MEGADANZ 30 0:30~1:00		0:30
1:00								1:00
1:30	ラディカルヨガ 30 1:30~2:00		MEGADANZ 30 2:00~2:30					1:30
2:00								2:00
2:30								2:30
3:00	ラディカルエアロ 30 3:00~3:30			ラディカルヨガ 30 2:45~3:15	FIGHT DO 30 3:00~3:30			3:00
3:30						ラディカルヨガ 30 3:30~4:00		3:30
4:00								4:00
4:30	OXIGENO 30 4:30~5:00	ラディカルヨガ 30 4:00~4:30		X(55) 30 4:15~4:45	ラディカルヨガ 30 4:30~5:00	ラディカルエアロ 30 4:45~5:15		4:30
5:00								5:00
5:30	HYPER O 15 5:30~5:45	ラディカルエアロ 30 5:30~6:00	ラディカルヨガ 30 5:15~5:45	STRETCHING 15 5:30~5:45				5:30
6:00	ELEVEN 15 6:00~6:15							6:00
6:30				ラディカルエアロ 30 6:00~6:30	FIGHT DO 30 6:00~6:30	STRETCHING 15 6:00~6:15		6:30
7:00	ラディカルヨガ 30 7:00~7:30	OXIGENO 30 7:00~7:30	FIGHT DO 30 7:15~7:45	MEGADANZ 30 7:30~8:00	OXIGENO 30 7:30~8:00	FIGHT DO 30 6:30~7:00		7:00
7:30								7:30
8:00	FIGHT DO 30 8:00~8:30	MEGADANZ 30 8:00~8:30						8:00
8:30				ラディカルヨガ 30 8:30~9:00	ラディカルステップ30 8:30~9:00			8:30
9:00	OXIGENO 30 9:00~9:30	FIGHT DO 30 9:00~9:30	OXIGENO 30 8:30~9:00			FIGHT DO 30 9:00~9:30		9:00
9:30								9:30
10:00								10:00
10:30						MEGADANZ 30 10:00~10:30		10:30