

★☆☆ビジョンよしだ スタジオレッスン 週間スケジュール★☆☆

	月		火	水		木		金			土		日	
	スタジオA	スタジオB		スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB		スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB
13:00		シニアフィットネス 13:30～ 14:00	休館日		シニアフィットネス 13:30～ 14:00		ファイドウ 13:30～ 14:00		ファイドウ 13:30～ 14:00	10:00		メガダンス 10:30～ 11:00		メガダンス 10:30～ 11:00
14:00	レインボー体操 (川崎) 13:45～ 15:00	ファイドウ 14:30～ 15:00		レインボー体操 (川崎) 13:45～ 15:00	ファイドウ 14:30～ 15:00	いきいき体操 (川崎) 13:45～ 15:00	オキシジェノ 14:30～ 15:00	すっきりシェイプ (岩城) 13:45～ 14:45	オキシジェノ 14:30～ 15:00	11:00		ファイドウ 11:30～ 12:00	ボール & ストレッチ90 (川崎) 10:45～ 12:15	ファイドウ 11:30～ 12:00
15:00		ヨガワークアウト 15:30～ 16:00		初めてエアロ (川崎) 15:15～ 16:15	ヨガワークアウト 15:30～ 16:00		メガダンス 15:30～ 16:00	かんたんステップ (川崎) 15:00～ 16:00	イレブン 15:30～ 16:00	12:00				
16:00					イレブン 16:30～ 17:00		ヨガワークアウト 16:30～ 17:00			13:00	初めて トレーニング (長谷川) 13:30～ 14:30			
17:00					ラディカルステップ 17:30～ 18:00		イレブン 17:30～ 18:00			14:00			サーキット トレーニング (川崎) 13:30～ 14:30	
18:00										15:00		ヨガワークアウト 15:00～ 15:30		ヨガワークアウト 15:00～ 15:30
19:00	サーキット トレーニング (川崎) 19:00～ 20:00	メガダンス 19:15～ 19:45			ファイドウ 19:15～ 19:45	ボール & ストレッチ90 (川崎) 19:00～ 20:30	メガダンス 19:15～ 19:45		ユーバウンド 19:00～ 19:30	16:00		イレブン 16:00～ 16:30		イレブン 16:00～ 16:30
20:00		ヨガワークアウト 20:15～ 20:45			メガダンス 20:15～ 20:45		ファイドウ 20:15～ 20:45		オキシジェノ 20:00～ 20:30	17:00				
21:00										18:00				

黄色枠は
スタジオプログラムA
1か月券あり

黄色枠は
バーチャルレッスンB
1か月券あり

【教室の申し込みについて】
参加される場合は1回受付窓口となりにある券売機にて【教室券】をお買い求めください。
教室券の種類は【1回券】と【1か月通し券】があります。
※スケジュールは変更する場合があります。