コナミスポーツクラブ大村　スタジオプログラムタイムスケジュール　2024年9月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	スタジオ		スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
9:30							
10:00	骨盤調整ヨガ45 10:15－11:00 EMIKO						ピラティス45 10:00－10:45 福田　紀子
30			(OLL)朝ヨガ30 10:30－11:00 アーカイブ	(OLL)ストレッチ30 10:30－11:00 楠元　郁子	ヨガ(心)45 10:30－11:15 EMIKO	ボディバランス45 10:30-11:15 ※ST　髙旗　光	
11:00	予約時表記名　ヨガ(心) シンプリーエアロ30 11:15－11:45 EMIKO						ZUMBA30 11:00－11:30 福田　紀子
30			(OLL)メガダンス45 11:30-12:15 アーカイブ		シェイプエアロ45 11:45－12:30 EMIKO	ボディコンバット30 11:45-12:15 高旗　光	
12:00	(OLL)ボディコンバット30 12:00－12:30 アーカイブ			(OLL)メガダンス45 12:00－12:45 松井　俊樹		(OLL)ボディパンプ30 12:30-13:00 柴田　紗帆	(OLL)ボディアタック30 12:00-12:30 斎藤　香帆
30							
13:00	(OLL)レズミルズダンス45 13:00-13:45 深見　龍大		(OLL)ボディバランス45 13:30-14:15 アーカイブ				(OLL)ボディバランス45 13:00-13:45 ※FX 斎藤　香帆
30							
14:00					(OLL)レズミルズコア30 14:30-15:00 若木　健志	(OLL)メガダンス45 14:15-15:00 山崎　舞子	(OLL)ボディコンバット60 14:15－15:15 KATSUYA
30							
15:00			(OLL)ボディコンバット30 15:00-15:30 今堀　裕太				
30					(OLL)ボディバランス30 15:30-16:00 アーカイブ	(OLL)ストレッチ30 15:30－16:00 市野瀬　美絵	
16:00							
30			(OLL)ボディパンプ30 16:30-17:00 アーカイブ	(OLL)ストレッチ30 16:30-17:00 アーカイブ			
17:00					(OLL)ボディパンプ30 17:00-17:30 アーカイブ	(OLL)ボディコンバット45 17:00－17:45 宮脇　加津子	
30	(OLL)ボディコンバット30 17:30-18:00 アーカイブ		(OLL)ボディコンバット30 17:30-18:00 アーカイブ				
18:00							
30	(OLL)ボディアタック30 18:30-19:00 アーカイブ			(OLL)筋膜リリース30 18:30－19:00 山本　千恵	(OLL)メガダンス45 18:15-19:00 アーカイブ		
19:00				変更 ボディコンバット30 19:15-19:45 高旗　光			
30	ボディパンプ30 19:30－20:00 Shizuka		レズミルズコア30 19:30－20:00 Shizuka				
20:00					(OLL)ボディコンバット45 19:30-20:15 アーカイブ		
30							
21:00							
30							