























2020年8月 スポプラネクスト千波特別スタジオスケジュール

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
10:00	★8月限定★ 10:10~10:15 ラジオ体操						10:00
30	10:30~11:15 ウェイクアップヨガ ミファ (定員15名)	 時間変更	10:30~11:15 オキシジェノ RIE (定員15名)	10:30~11:15 エアロ45 甲高 (定員15名)	10:30~11:15 ファイドウ 沼田 (定員15名)	10:30~11:15 ユーバウンド 横山 (定員15名)	30
11:00		11:00~11:45 ファイドウ 横山 (定員15名)		NEW 11:30~12:00 ステップ30 甲高(定員15名)			30
12:00	 8月限定 12:30~13:15 ZUMBA MINAMI (定員15名)	時間変更 12:05~12:50 ユーバウンド 横山 (定員15名)			12:00~12:45 シェイプアップヨガ まあさ (定員15名)	12:00~12:45 ラディカルパワー TAKA (定員15名)	12:00
13:00		8月限定 13:15~13:45 FRピラティス KONOMI(定員15名)	12:50~13:10 スティック KONOMI(定員15名)	13:30~14:00 パワーカーディオ30 沼田(定員15名)			13:00
14:00	13:45~14:15 ファイドウ30 甲高(定員15名)			13:30~14:15 はじめてピラティス 清水 (定員15名)	13:30~14:15 ZUMBA 船橋 (定員15名)	13:30~14:15 ZUMBA 柴田 (定員15名)	14:00
15:00							15:00
30						15:00~15:45 リラックスヨガ ゆう (定員15名)	30
16:00	15:30~16:15 骨盤調整ピラティス 清水 (定員15名)	15:30~16:15 オキシジェノ RIE (定員15名)	15:30~16:15 エナジーフローヨガ 青山 (定員15名)				16:00
17:00							16:30
18:00					16:30~17:15 ユーバウンド 鎌田 (定員15名)		17:00
19:00	NEW 18:45~19:15 エアロ30 船橋(定員15名)		18:30~19:15 エイジング美ヨガ さち (定員15名)				18:00
20:00	 19:30~20:15 ZUMBA 船橋 (定員15名)	 19:30~20:15 メガダンス 亀田 (定員15名)	19:30~20:15 ファイドウ 横山 (定員15名)	 19:30~20:00 パワーカーディオ30 沼田(定員15名)			19:00
21:00							20:00
30	20:30~21:15 ファイドウ 小野瀬 (定員15名)	20:30~21:00 ダンスコンディショニング 亀田(定員15名)	20:30~21:00 ユーバウンド30 横山(定員15名)	20:30~21:15 ファイドウ 小野瀬 (定員15名)			21:00
22:00	 21:30~22:00 ラディカルパワー30 TAKA(定員15名)	21:15~21:45 sintex~Tone~ 亀田(定員15名)					22:00
23:00							23:00

短縮営業のお知らせ
 火~金 10:00~22:30
 土 10:00~20:00
 日・祝 10:00~18:00