

エルエスト東大阪店スタジオスケジュール

2012年 1月~3月

月	火	水	木	金	土	日	
		休 館 日					
			リズムミックバランスボール 9:20-9:50 神戸		ウーマン体操 9:30-10:20 大森		
はじめてステップ 9:40-10:10 小山	フラガールフィットネス 10:00-10:30 永野		ウォーク&ジョグ 10:00-10:40 田中			脂肪燃烧エアロ50 10:00~10:50 高木	
エルエストヨガ40 10:20~11:00 小山	脂肪燃烧50 10:40-11:30 広江		アンチエイジングヨガ 10:50-11:30 田中		ジョギングエアロ45 10:35-11:20 高木		リズムマスター30 10:40-11:10 南野
ジョギングエアロ45 11:10~11:55 小山	氣功ヨガ 11:40~12:20 広江		リズムマスター40 11:40-12:20 加茂		ルーシーダットン (タイ式ヨガ) 11:40~12:20 文室	ファイティングシェイプ 11:00~11:40 高島	脂肪燃烧ファンク 11:20-12:00 南野
KaQiLa(カキラ) 12:10~13:00 藤野			第1・3・4週目 (女性限定)			ステップ40 11:55~12:35 高島	ルーシーダットン (タイ式ヨガ) 12:10-12:50 持永
	脂肪燃烧エアロ50 13:00~13:50 高木		ハワイアンフラ (有料) 12:30-13:45 牧口		はじめてエアロ 13:00-13:30 杉本	リズムミックバランスボール 12:45~13:15 高島	はじめてステップ 13:10-13:40 上山
ステップ40 13:20-14:00 上山			第1・3・4週目 (女性限定) かんたんフラダンス 14:00~14:45 牧口		はじめてステップ 13:45-14:15 杉本	ルーシーダットン (タイ式ヨガ) 13:30~14:10 田中(千)	ZUMBA 13:50-14:20 上山
シェイプ体操 14:10-14:30	バランスボール 14:00~14:30				脂肪燃烧エアロ40 14:30~15:10 高島	ZUMBA 14:30~15:10 森	ウォーク&ジョグ 14:30-15:10 上山
	かんたんエアロ 14:45~15:25 森		はじめてエアロ 15:00-15:30 石田				
フィットネスベリーダンス (女性限定) 15:00~15:45 三井	ZUMBA 15:40~16:10 森		姿勢改善リラックス 15:40-16:10 石田		エルエストヨガ40 15:20~16:10 高島	社交ダンス (有料) 15:30~16:45	エルエストヨガ50 15:20-16:10 黒岩
							バランスボール 16:30-17:00 (期間限定)
						ジョギングエアロ60 17:00~18:00 松山	
						エルエストヨガ50 18:15~19:05 小南	
はじめてステップ 19:00~19:30 杉本	脂肪燃烧エアロ40 19:00~19:40 田中		ステップ50 19:00~19:50 高木		エルエストヨガ40 19:00~19:40 福原		
ウォーク&ジョグ 19:40~20:20 杉本	ボディシェイプ 19:50~20:30 田中		ZUMBA 20:00~20:40 松山		はじめてエアロ 19:50~20:20 福原		
リズムミックバランスボール 20:30~21:00 藤本					キックシェイプ 20:40-21:20 村上		
かんたんHIPHOP 21:10~21:50 加茂	脂肪燃烧エアロ50 21:00~21:50 松山		エルエストヨガ50 21:00~21:50 松山				