

エル・エスト夙川 スタジオタイムスケジュール

2012年 4月～

月		火		水	木		金		土		日			
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スタジオ		
関節らくらく体操 9:20～9:50	はじめてエアロ 9:30～10:00	ZUMBA 9:30～10:00	青竹&ボール 9:30～10:00	休	かんたんエアロ 9:30～10:10	関節らくらく体操 9:20～9:50	バランスボール 9:30～10:00							
気功 10:00～11:30 有料	かんたんフラダンス 10:20～11:00	脂肪燃焼エアロ40 10:10～10:60	姿勢改善リラククス 10:15～10:45		*3ヶ月事前予約制 ダンスex 10:30～12:00 有料	フットケア&エクササイズ *10:00～10:15	ステップ40 10:30～11:10	*3ヶ月事前予約制 ヨガ 10:30～12:00 有料	はじめてステップ 9:45～10:15	はじめてステップ 9:50～10:20	ラテンコアダンス 9:30～10:30	かんたんエアロ 9:45～10:25		
	バランスボール 11:10～11:40	はじめてステップ 11:00～11:30	シェイプ体操 11:00～11:20				いきいき体操 11:30～11:50		はじめてエアロ 10:30～11:10	脂肪燃焼エアロ40 10:40～11:20	骨盤リセット 10:50～11:20	ステップ40 10:00～10:40	リズミックバランスボール 10:40～11:10	
		大人のバレエ 12:30～13:45 有料	腰痛らくらく体操 11:30～12:00						全身運動 11:30～12:00 有料	オリジナルダンス 11:35～12:25	ウーマン体操 11:30～12:30 有料			
香りリラククス 13:30～14:00						フットケア&エクササイズ 13:35～13:50				バランスボール 12:45～13:15		キックシェイプ 12:30～13:10	全身運動 12:15～12:45	
かんたんエアロ 14:20～15:00		姿勢美人エクササイズ 14:00～14:30				はじめてエアロ 14:00～14:30			ワーク&ジョグ 13:45～14:25	香りリラククス 13:40～14:10			ヨガ40 13:00～13:40	
ヨガ40 15:20～16:00	かんたんHIPHOP 15:30～16:10	はじめてステップ 14:45～15:15				ヨガ40 14:45～15:25		ヨガ50 14:30～15:20	リズミックバランスボール 14:40～15:10	ヨガ40 14:20～15:00		ジョギングエアロ60 14:00～15:00	姿勢改善リラククス 14:00～14:30	
		韓国ボディメイキング 15:30～16:00					足裏エクササイズ 15:35～16:20	機能改善ヨガ 15:30～16:00		はじめてステップ 15:20～15:50		リセットボディヨガ 15:15～16:30 有料	ルーシーダットン 15:00～15:40	
横浜ファイティングシェイプ 19:30～20:10			効くヨガ 19:30～20:10							かんたんエアロ 16:00～16:40				
はじめてステップ 20:30～21:00	リズミックコアシェイプ30 20:30～21:00	はじめてエアロ 20:30～21:00	ステップ40 20:30～21:10		館	*3ヶ月事前予約制 ヨガ 19:20～20:50 有料	フットケア&エクササイズ 19:30～19:45	かんたんエアロ 19:40～20:20		ファイティングシェイプ 17:00～17:40				
リズムマスター 21:10～21:50		姿勢改善リラククス 21:15～21:45		日	アンチエイジングヨガ 21:20～22:00	韓流ボディメイキング 20:00～20:30		はじめてステップ 20:30～21:00						
						全身運動 20:45～21:15		ヨガ50 21:10～22:00						