

PROGRAM TIME SCHEDULE

2022年1月

スタジオプログラムタイムスケジュール



JAN.

▶▶スタジオレンタル お一人様あたり30分330円(定員8名)*フロントにて当日ご入金いただきます。

	月mon	火tue	水wed	木thu	金fri	土sat	日sun
10:00	スタジオ 10:30~11:15 ヨガ45 田原里恵	スタジオ 10:30~11:15 ジャイロキネシス45 白井真優	スタジオ 10:30~11:15 ピラティス45 富岡広希	休	スタジオ 10:30~11:15 ピラティス45 織田真奈美	スタジオ 10:30~11:15 姿勢改善ピラティス45 松山夏菜	スタジオ 10:45~11:15 はじめようヨガ30 大田愛子
11:00				休			
12:00	11:35~12:20 リトモス45 大曾根まどか	11:35~12:20 フラダンス45 サチコ・ナ・ブアニ	11:35~12:05 エアロ30(初級) 富岡広希	休	11:35~12:20 モダンフラメンコ45 フアンシコ・サビエル・キジエン	11:35~12:05 ヨガ30 松山夏菜	11:35~12:20 フェイシャルヨガ45 大田愛子
13:00	12:40~13:10 トレーニング&コンディショニング 大曾根まどか	12:40~13:10 バレエストレッチ30 神野真弓	12:30~13:00 ヨガ30 松山夏菜	休	12:40~13:10 ズンバ30 加藤美奈	12:25~12:55 ステップ30(初級) 高島玲佳	
14:00	13:30~14:00 エアロ30(初級) 大曾根まどか	13:30~14:00 パワーバレエ30 神野真弓	13:30~14:00 ステップ30(初級) 鈴木秀明	休	13:30~14:00 しなやかボディメイク30 加藤美奈	13:15~14:00 ステップ45(中級) 高島玲佳	EVENT CLASS 開催は ございません。
15:00	14:20~15:05 ピラティス45 南巳沙貴	14:20~14:50 ポールエクササイズ(初心者) スタッフ	14:20~14:50 ダンスエアロ30(中級) 鈴木秀明	休	14:20~15:05 リトモス45 赤羽美咲	EVENT CLASS 開催は ございません。	
16:00	16:00~18:00 スタジオ レンタル		16:00~18:15 スタジオ レンタル	休	16:00~18:00 スタジオ レンタル		
17:00				休			
18:00				休		17:30~19:30 スタジオ レンタル	
19:00	19:10~19:40 リトモス30 大森麻紀	18:45~19:15 ステップ30(中級) 小林実登	19:00~19:30 バレエストレッチ30 篠山結衣	休	18:50~19:20 サーキットトレーニング30 A K O		
20:00	20:00~20:30 ポルドプラ30 大森麻紀	19:35~20:20 エアロ45(中級) 小林実登	19:50~20:20 バレエワークアウト30 篠山結衣	休	19:40~20:25 ストリートジャズ45(初級) A K O		
21:00	21:00~21:30 ポウチンクエクササイズ30 橋本雄介	20:45~21:30 スローフローヨガ45 SAYURI	20:40~21:10 ズンバ30 加藤美奈	休			
22:00	22:00~22:30 スタジオレンタル		22:00~22:30 スタジオレンタル	休	22:00~22:30 スタジオレンタル		

OCAT FITNESS STUDIO
平日 10:00~23:00 木曜休館日
土日祝 10:00~20:00
TEL:06-6631-6255

スタジオプログラム内容について
内容・時間は変更となる事があります。
ご理解賜りますよう、お願い申し上げます。
代行・休講の際は館内掲示・ブログにて告知します。
整理券配布クラスは表記の時間より、フロントまたはお電話での受付となります。

※プログラム内容、及び時間は、変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。詳細はお問い合わせください。※黒塗りのプログラムは前回より新規増設プログラム、担当者変更、時間変更のプログラムです。