

ALZO スタジオスケジュール(プレ)

| | 月 | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | | 日 |
|-------|---|---------------------------------|--------------------------|---------|-----------------------------|---------------------------------|---------|-------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|--------------------------|---|
| | | Astadio | Bstadio | Astadio | Bstadio | Astadio | Bstadio | Astadio | Bstadio | Astadio | Bstadio | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | | 11:00~12:00 ZUMBA YUKARI | 11:00~12:00 ヨガ 河崎 | | | 11:00~12:00 ストレッチ&骨盤調整 瀬口 | | 11:00~12:00 エアロ初級 瀬口 | 11:00~12:00 アロマヨガ とも | | 11:00~12:00 ヨガ AKI | |
| 13:00 | | 12:30~13:30 ベリーダンス yukiko | | | | 12:30~13:30 エアロ 尾野 | | 12:30~13:30 ベリーダンス yukiko | 13:00~14:00 マインドフルネス ヨガ 月成 | 12:30~13:30 ストレッチ&骨盤調整 瀬口 | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | 14:00~15:00 ヨガ AKI | | | 14:00~15:00 骨盤ストレッチ 尾野 | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | 17:00~18:00 ハニーズ | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | 4~6歳クラス | | | 18:00~19:00 アロマヨガ とも | 18:00~19:00 ヨガ 河崎 | | 18:00~19:00 ヨガ 山内 | |
| 20:00 | | | | | 18:15~19:15 ハニーズ | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | 小学生まで | | | 19:30~20:30 リラックスメンズヨ ガ とも | 19:30~20:30 リラックスヨガ りか | 19:30~20:30 エアロ&トレーニング 尾野 | 19:30~20:30 ヨガ 山内 | |
| | | | | | 20:00~20:45 リズム初級 TOM | | | | | | | |