ALZO　スタジオスケジュール

	月	火		水		木		金		土		日	
8:00		Astadio	Bstadio	Astadio	Bstadio	Astadio	Bstadio	Astadio	Bstadio	Astadio	Bstadio	Astadio	Bstadio
9:00		8:30～9:00 腰痛・膝痛体操			8:30～9:15 チェアヨガ YAMANE　AKI	8:30～9:00 腰痛・膝痛体操		8:30～9:00 腰痛・膝痛体操				8:30～9:00 腰痛・膝痛体操	
10:00			9:30～10:30 チェアヨガ とも	9:30～10:30 ニコニコ元気体操 石中	9:30～10:30 ヨガ noriko	9:30～10:30 チェア運動 瀬口	9:30～10:30 ストレッチ＆ヨガ 古澤	9:30～10:30 ストレッチ＆骨盤調整 瀬口	9:30～10:30 やさしいヨガ とも	9:30～10:30 らくらく体操 松本	9:30～10:30 リフレッシュヨガ AKI		
11:00		10:00～10:45 ZUMBA　gold YUKARI											
12:00		11:00～12:00 ZUMBA YUKARI	11:00～12:00 ヨガ noriko		11:00～12:00 やさしいヨガ とも	11:00～12:00 エアロ初級 瀬口	11:00～12:00 バランスコーディネーション 石中	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 やさしいエアロ 松本	11:00～12:00 デトックスヨガ AKI		
13:00		12:30～13:30 ベリーダンス yukiko		12:00～13:00 ーから始める ﾀﾞﾝｽﾚｯｽﾝ やっぴー	12:30～13:30 リラックスヨガ とも	12:30～13:30 骨盤ストレッチ 尾野	12:30～13:15 ZUMBAGOLD 石中	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				12:00～13:00 リラックスヨガ 赤金
14:00													
15:00			14:00～15:00 ベーシックヨガ AKI		14:00～15:00 スローヴィンヤサヨガ HANA	14:00～15:00 エアロ 尾野	14:00～15:00 ベーシックヨガ AKI			14:00～15:00 HIPHOP レイジ			
16:00			15:15～16:15 フローヨガ YAMANE　AKI										
17:00													
18:00				17:00～18:00 ハニーズ									
19:00		18:30～19:20 ZUMBA SACHIKO	18:00～19:00 リラックスヨガ とも	4～6歳クラス 18:15～19:15 ハニーズ		18:00～19:00 美ボディ 松本	18:00～19:00 やさしいヨガ りか		18:00～19:00 ヨガ noriko	18:00～19:00 ZUMBA 石中	18:00～19:00 ハタヨガ HANA		
20:00		20:00～20:45 ﾋｯﾌﾟﾎｯﾌﾟﾘｽﾞﾑ TOM	19:30～20:30 アロマヨガ とも	小学生まで 20:00～20:45 ハウスリズム TOM		19:30～20:30 リラックスメンズヨガ とも	19:30～20:30 癒しのヨガ りか	19:30～20:30 ｴｱﾛ＆ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 尾野	19:30～20:30 キャンドルヨガ HANA				
21:00													
22:00		21:00～22:00 ヒップホップ入門 TOM	21:00～22:00 美ボディ 松本	21:00～22:00 ハウス入門 TOM	21:00～22:00 骨盤ヨガ 赤金								
23:00													