

# emifit東久留米 2019年4月～6月 スタジオプログラムスケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00							
10:30	10:30～11:15 エアロ初級45 熊谷 真美子	10:30～11:00 ストレッチ30 スタッフ	10:30～11:15 ユニバーサルヨガEARTH 45 スタッフ	10:30～11:00 ポールリラックス30 スタッフ	10:30～11:00 ストレッチ30 スタッフ	10:30～11:00 ストレッチ30 スタッフ	10:30～11:15 リラックスヨガ45 YOSHI
11:00	強度：★★☆	強度：★☆☆	強度：★☆☆	強度：★☆☆	強度：★☆☆	強度：★☆☆	強度：★☆☆
11:30	11:30～12:15 リラックスヨガ45 ERIKA	11:30～12:15 ピラティス45 NAOKO	11:45～12:15 UBOUND30 スタッフ	11:30～12:15 ZUMBA 北川 恭子	11:30～12:15 リラックスヨガ45 羽下 やよひ	11:30～12:00 UBOUND30 スタッフ	11:30～12:15 ZUMBA TERA
12:00	強度：★☆☆	強度：★★☆	強度：★★☆	強度：★★☆	強度：★☆☆	強度：★★☆	強度：★★☆
12:30	12:45～13:00 コアトレ(下半身)	12:45～13:00 コアトレ(上半身)	12:45～13:00 コアトレ(下半身)	12:45～13:00 コアトレ(上半身)	12:45～13:00 コアトレ(下半身)	12:30～13:00 ポールリラックス30 スタッフ	12:30～13:00 ストレッチ30 スタッフ
13:00	強度：★☆☆	強度：★☆☆	強度：★☆☆	強度：★☆☆	強度：★☆☆	強度：★☆☆	強度：★☆☆
13:30	13:15～14:00 ZUMBA 小坂 恵美	13:15～13:45 UBOUND30 スタッフ	13:15～13:45 ポールリラックス30 スタッフ	13:15～14:00 ピラティス45 NAOKO	13:15～14:00 エアロ初級45 畑川 有里子		
14:00	強度：★★☆	強度：★★☆	強度：★☆☆	強度：★★☆	強度：★★☆		
14:30						14:15～15:00 ピラティス45 NAOKO	14:45～15:30 UBOUND45 HITOMI
15:00						強度：★★☆	強度：★★★
15:30						15:30～16:00 UBOUND30 スタッフ	15:45～16:30 ピラティス45 NAOKO
16:00						強度：★★☆	強度：★★☆
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00					19:00～19:45 ユニバーサルヨガEARTH 45 スタッフ		
19:30	19:30～20:15 ピラティス45 石田 ゆかり	19:30～20:15 ZUMBA Mieko	19:30～20:15 リラックスヨガ45 ケイコ	19:30～20:15 ZUMBA 川上 美佳	強度：★☆☆		
20:00	強度：★★☆	強度：★★☆	強度：★☆☆	強度：★★☆	20:00～20:30 UBOUND30 スタッフ		
20:30	20:30～21:15 ZUMBA TERA	20:30～21:15 ピラティス45 Mieko	20:45～21:15 UBOUND30 スタッフ	20:30～21:20 協栄シェイプボクシング50 塙 勇二	強度：★★☆		
21:00	強度：★★☆	強度：★★☆	強度：★★☆	強度：★★☆			
21:30							
22:00							