

2019年ゴールデンウィーク スタジオプログラムスケジュール

| 4月29日(月) | | 4月30日(火) | 5月1日(水) | 5月2日(木) | 5月3日(金) | 5月4日(土) | 5月5日(日) | 5月6日(月) | | | |
|----------|---|-------------|---|---|---|---|---|---|---|-------|--|
| 10:00 | ホットスタジオ | 定 休 日 | | ホットスタジオ | | | | ホットスタジオ | 10:00 | | |
| 10:30 | 10:30~11:00 ナチュラルヨガ30 強度：☆☆☆ スタッフ | | 10:30~11:00 ストレッチ30 強度：☆☆☆ スタッフ | 10:30~11:00 ナチュラルストレッチ30 強度：☆☆☆ スタッフ | 10:30~11:00 ストレッチ30 強度：☆☆☆ スタッフ | 10:30~11:15 リラクソヨガ45 強度：☆☆☆ ケイコ | 10:30~11:00 ストレッチ30 強度：☆☆☆ スタッフ | 10:30~11:00 ナチュラルストレッチ30 強度：☆☆☆ スタッフ | 10:30 | | |
| 11:00 | | | | | | | | | 11:00 | | |
| 11:30 | 11:30~12:15 きれいstyleヨガ45 強度：☆☆☆ 三浦 由喜恵 | | 11:30~12:15 ラテンエアロ45 強度：☆☆☆ 飯盛 千佳子 | 11:30~12:15 美尻bodyヨガ45 強度：☆☆☆ 三浦 由喜恵 | 11:30~12:15 エアロピクス45 強度：☆☆☆ 松永 良恵 | 11:30~12:15 エアロピクス45 強度：☆☆☆ 有坂 さおり | 11:30~12:15 UBOUND45 強度：★★★ HITOMI | 11:30~12:15 きれいstyleヨガ45 強度：☆☆☆ 三浦 由喜恵 | 11:30 | | |
| 12:00 | | | | | | | | | 12:00 | | |
| 12:30 | | | 12:30~13:15 ピラティス45 強度：☆☆☆ NAOKO | 12:45~13:00 ホットシェイプ 強度：☆☆☆ | 12:30~13:15 骨盤エクササイズ45 強度：☆☆☆ 松永 良恵 | 12:30~13:15 HIPHOP45 強度：☆☆☆ AZUSA | 12:30~13:00 UBOUND30 強度：★★★ HITOMI | 12:45~13:00 ホットシェイプ 強度：☆☆☆ | 12:30 | | |
| 13:00 | 12:45~13:30 ナチュラルヨガ45 強度：☆☆☆ スタッフ | | | | | | | | 13:00 | | |
| 13:30 | | | 13:30~14:00 ポールリラックス30 強度：☆☆☆ スタッフ | 13:15~14:00 ナチュラルヨガ45 強度：☆☆☆ スタッフ | | | | 13:30~14:00 ポールリラックス30 強度：☆☆☆ スタッフ | 13:15~14:00 筋膜リリース45 強度：☆☆☆ スタッフ | 13:30 | |
| 14:00 | 14:00~14:45 フェイシャルヨガ45 強度：☆☆☆ 宮本 裕子 | | | | | | | ホットスタジオ | 14:00 | | |
| 14:30 | | | 14:30~15:00 UBOUND30 強度：★★★ スタッフ | | 14:30~15:00 ファンクショナルボディ30 強度：☆☆☆ 岡田 直也 | 14:30~15:15 ZUMBA 強度：★★★ 小坂 恵美 | | 14:45~15:30 筋膜リリース45 強度：☆☆☆ スタッフ | 14:30 | | |
| 15:00 | | | | | | | | | 15:00 | | |
| 15:30 | 15:15~16:00 ピラティス45 強度：☆☆☆ NAOKO | | 15:30~16:15 HIPHOP45 強度：☆☆☆ MIKIMIKI | 15:30~16:20 協栄シェイプボクシング50 強度：★★★ 禊田 陽子 | 15:15~16:00 ファイティング45 強度：★★★ 岡田 直也 | 15:45~16:15 UBOUND30 強度：★★★ スタッフ | 15:45~16:30 ピラティス45 強度：☆☆☆ 小坂 恵美 | 15:30~16:15 ピラティス45 強度：☆☆☆ 小坂 恵美 | 15:30 | | |
| 16:00 | | | | | | | | | 16:00 | | |
| 16:30 | | | | | | | | | 16:30 | | |
| 17:00 | | | | | | | | 16:45~17:15 ナチュラルヨガ30 強度：☆☆☆ 小坂 恵美 | 17:00 | | |
| 17:30 | | | | | | | | | 17:30 | | |
| 18:00 | | | | | | | | 18:00 | | | |
| 18:30 | | | | | | | | 18:30 | | | |
| 19:00 | | | | | | | | 19:00 | | | |
| 19:30 | | | | | | | | 19:30 | | | |
| 20:00 | | | | | | | | 20:00 | | | |
| 20:30 | | | | | | | | 20:30 | | | |
| 21:00 | | | | | | | | 21:00 | | | |
| 21:30 | | | | | | | | 21:30 | | | |
| 22:00 | | | | | | | | 22:00 | | | |
| 22:30 | | | | | | | | 22:30 | | | |