



NORTH TOKYO STUDIO SCHEDULE/ノース東京



[月] MON

[火] TUE

[水] WED

[木] THU

[金] FRI

[土] SAT

[日] SUN

8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23

	スタジオ	格闘技スタジオ	スタジオ	格闘技スタジオ	スタジオ	格闘技スタジオ	スタジオ	格闘技スタジオ
8							スタジオ 7:10-8:10 モーニングヨーガ 高麗 由紀子	格闘技スタジオ
9								
10							9:00-10:00 バランスヨーガ 高麗 由紀子	
11	10:30-11:45 YOGA75 代存(高麗由紀子)		10:30-11:30 STEP1.5 横田 賢		10:45-11:30 シェイプエアロ 飯井 豊		10:00-11:15 ヨーガ 佐藤 優子	
12	11:55-12:40 ベシック ローインパクト 近藤 義光		11:40-12:25 ボディーシェイプ 山崎 晴典		11:45-12:30 ZUMBA 飯井 豊		11:30-12:30 ボディー マンチキンス 藤村 亮子	
13	12:55-13:55 スタートSTEP&ス トレッチ 近藤 義光		12:40-13:25 エアロDANCE 編x 山崎 晴典		12:45-13:30 ボディーカー ウォーク 飯井 豊		11:20-12:05 シェイプエアロ 飯田 直也	
14	14:10-15:10 LIGHTヨガ +コア TETSUYA		13:35-14:05 ラテン30 masamih		13:45-14:45 ヨーガ 横田 優子		13:15-14:15 パワージョグ 黒尾 一成	
15			14:10-14:50 ZUMBA40 masamih				14:25-14:45 アロマストレッチ 黒尾 一成	
16			15:00-16:00 ボディインパクト 黒尾 幸り丸		15:00-16:00 ステップ1 & シェイプ 坂下 千登		15:00-16:15 バレエ 一色 暎	
17							14:50-16:50 ステップ1 & シェイプ 五十嵐 亮	
18							14:45-15:45 サーキットエアロ 米田 由紀子	
19							14:30-14:30 ストリートダンス	
20	19:30-20:30 パワーロー 佐々木 弘典		18:00-17:00 ピラティス~ ボディー~ 米田 由紀子		14:45-15:45 サーキットエアロ 米田 由紀子		14:30-14:30 ストリートダンス	
21	20:00~21:15 ストライプ (通電クラス)	20:00~21:15 定員16名	14:30-17:30 ストライプ (通常)		17:30-18:30 レギュラー 近藤 義光		14:45-15:45 サーキットエアロ 米田 由紀子	
22	20:45-21:45 HIP HOP YUMI	20:30-21:15 ボクシング BRAFT 池田麻矢子	17:30-18:30 エイベックス ダンスマスター		17:00-18:00 JAZZ DANCE MIO		14:45-15:45 サーキットエアロ 米田 由紀子	
23	21:30~22:30 ストライプ (初心者)	21:40-22:30 カラダ改造塾 吉野 康夫	17:50~18:50 子供体操教室		18:15-19:25 エキサイトニング ボクシング 鈴木 敏樹		14:45-15:45 サーキットエアロ 米田 由紀子	

東京都豊島区北大塚2-24-20
永信ビル3F 03-3917-9434

スーパーよしや
すし屋
みずほ銀行
JR大塚駅

スタジオ	格闘技スタジオ	スタジオ	格闘技スタジオ
		9:45-11:00 ヨーガ75 高麗 由紀子	
10:30-11:30 ステップ1 & シェイプ 阿部 宏典	10:30~11:30 空手 (キッズ) 10:30~12:00 空手 (一般)		
11:45-12:45 レギュラー 横山 典典	11:15-12:05 ステップ1 中野 友美		
13:00-14:30 ストリートダンス	12:15-13:15 ステップ1 中野 友美		13:00~15:30 ストライプ (スタートボクシング)
14:45-15:45 サーキットエアロ 米田 由紀子	13:30-14:30 パワーロー 山本 麻美子		14:45-15:30 ボール&ボディ コード・ドレ・ラン 山本 麻美子
18:00-17:00 ピラティス~ ボディー~ 米田 由紀子	15:45-16:15 GGX STAFF		18:00~19:25 エキサイトニング ボクシング 鈴木 敏樹
17:30-18:30 レギュラー 近藤 義光	14:30~17:30 ストライプ (通常)		18:00~20:00 テコンドー
18:45-19:45 スタートSTEP &アロマストレッチ 近藤 義光	17:00-18:00 JAZZ DANCE MIO		18:15-19:25 エキサイトニング ボクシング 鈴木 敏樹
20:00-21:15 JAZZ DANCE 山崎 晴典	20:00 CLOSE		

2012/3月

23:30 CLOSE 23:30 CLOSE 23:30 CLOSE 23:30 CLOSE 23:30 CLOSE 23:30 CLOSE