


# VADY Studio Time Schedule

2018.11～

	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	18:00	19:00	20:00	21:00	
月		11:50～12:50 リラックス YOGA 植田	13:00～14:00 デトックスフロー YOGA 植田	14:05～14:50 クイナックス 谷口			18:05～18:50 グループ トレーニング VADY Staff	19:10～19:55 ユーバウンド (有料) 山根	20:10～20:55 TOP RIDE 山根	21:05～21:50 開脚 プログラム 中野
火	11:05～11:50 朝活 VADY Staff	12:05～12:50 グループ トレーニング VADY Staff	13:05～13:50 インナーマッスル ビューティー 田中敏	14:05～14:50 クイナックス 長谷川		18:10～18:55 ミラクル ボディ 田宮	19:10～19:55 ビギナーエアロ 北川	20:05～21:05 ORIGINAL DANCE AERO KITAGAWA STYLE (有料) 北川		
水	11:00～12:00 YOGA 岩田	12:05～12:50 クイナックス VADY Staff	13:05～13:50 筋膜リリース 秋吉	14:05～14:50 ヒップアップ 和田	VADY			19:45～20:45 バレエ ※6階スタジオ 木下	21:05～21:50 TOTAL BALANCE 長谷川	
木		12:00～12:45 ポルドブラ 柴原	13:05～13:50 クイナックス 大垣			18:05～18:50 コアバランス VADY Staff	18:55～19:40 ピラティス 山根	19:55～20:40 ファイドウ 山根	21:05～21:50 Weekly Lesson VADY Staff	
金			13:05～13:50 ヒップアップ 瀧川	14:05～14:50 開脚 プログラム 中野			19:05～19:50 YOGA 高島	20:05～21:05 ORIGINAL STEP TAKASHIMA STYLE (有料) 高島		

	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00
土	11:05～11:50 シェイプアップ エアロ 脇坂	12:05～12:50 シェイプアップ STEP 脇坂	13:05～13:50 ファイドウ 山根	14:05～14:50 TOP RIDE 山根	15:05～15:50 ユーバウンド (有料) 向山	
日	11:05～11:50 ストレッチ VADY Staff	12:05～12:50 ヒップアップ VADY Staff	13:05～13:50 新体操 中野	14:00～15:00 バレエ ※6階スタジオ 木下	15:05～15:50 ボディ シェイプ 三宅	

 こちらの色のスタジオは【女性専用】のレッスンとなります。

※バレエレッスンの実施場所に関しまして、7月4日より7階スタジオから、6階スタジオに変更しております。