


VADY Studio Time Schedule 2020.6～

	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				19:10～19:40 ユーバウンド (有料) 山根	20:00～20:30 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 ヒップアップ 西村	14:05～14:50 クイナックス 中村			18:10～18:55 ファンクション トレーニング 北川	19:10～19:40 ビギナーエアロ 北川	20:00～20:45 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		VADY			19:45～20:45 バレエ ※6階スタジオ 木下	21:05～21:50 コア&バランス トレーニング 西村	
木		12:00～12:45 ポルドブラ 柴原	13:05～13:50 クイナックス 大垣				18:55～19:40 ピラティス 山根	20:00～20:30 ファイドゥ 山根	21:05～21:50 クイナックス 体幹トレーニング VADY Staff	
金			13:05～13:50 インナーマッスル ビューティー 田中敏				19:05～19:50 YOGA 高島	20:10～21:55 ORIGINAL STEP TAKASHIMA STYLE (有料) 高島		

	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00
土	11:05～11:35 シェイプアップ エアロ 岩下	11:55～12:25 シェイプアップ STEP 岩下	12:45～13:15 ファイドゥ 山根	13:35～14:05 TOP RIDE 山根	14:25～14:55 ユーバウンド (有料) 向山	
日		12:05～12:50 ヒップアップ VADY Staff	13:05～13:50 開脚プログラム 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。

当面の間コロナウイルス感染予防の観点から、一部のスタジオレッスンのレッスン時間を短縮、クローズさせていただきます。

また一部のレッスン開始時刻も変更しておりますのでタイムスケジュールのご確認お願い致します。

- ・ユーバウンド45分 → 30分
- ・トップライド45分 → 30分
- ・ファイドゥ45分 → 30分
- ・ビギナーエアロ45分 → 30分
- ・シェイプアップエアロ45分 → 30分
- ・シェイプアップステップ45分 → 30分
- ・ORIGINAL STEP TAKASHIMA STYLE60分 → 45分
- ・ORIGINAL DANCE AERO KITAGAWA STYLE60分 → 45分