

MODERNO 【 モデノ 】 スタジオプログラム 2019・9月～

時間/曜日	月曜日		火曜日		水曜日		時間/曜日	金曜日		土曜日		日曜日		時間/曜日
	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd		1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	
10:00~					骨盤セルフストレッチ AKIKO 10:00~11:00	10:00~エレメント15分 FIGHT-DO 山川 悟史 10:15~11:00	10:00~	ZUMBA なお 10:00~11:00	ヨガ Meg 10:00~11:00	初中級エアロ Hana 10:00~10:45	オキシジェノ Sae 10:00~10:45	ヨガ AKI 10:00~11:00		10:00~
10:15~	ヨガ Sae 10:15~11:15		初級エアロ Hana 10:30~11:15										初級エアロ 渡久地 里子 10:15~11:00	10:15~
11:00~														11:00~
11:15~					X-55 山川 悟史 11:15~12:00	太極拳 朝倉 啓貴 11:15~12:15	11:15~	初級エアロ ITALu 11:15~12:00	ベリーダンス Mariko 11:15~12:15	RITMOS Sae 11:00~11:45	ヨガ Hana 11:00~11:45	ピラテス&ストレッチ AKI 11:15~12:15	MEGA-DANZ 星野 ゆり 11:15~12:15	11:15~
11:30~	オキシジェノ Sae 11:25~12:10	初級エアロ ITALu 11:30~12:15	ペルビックストレッチ Hana 11:30~12:30	フレグランスヨガ Meg 11:30~12:30										11:30~
12:00~														12:00~
12:15~					ヨガ AKI 12:15~13:15									12:15~
12:30~	POWER CARDIO 12:30~13:15 TANI	骨盤セルフストレッチ AKIKO 12:45~13:35	整理券配布12:30~ UBOUND 神戸 美香 13:00~13:45	バレエ初級 鈴木 結花 12:45~13:45										12:30~
12:45~														12:45~
13:00~														13:00~
13:15~														13:15~
13:30~	パワーヨガ75 石垣 麻衣子 13:30~14:45	おためしバレエ40 センター初級 14:25~14:55 嶋田 和香子	筋膜リリース ↑14:00~14:30	HOUSE入門 AKIRA 14:00~14:45										13:30~
13:45~														13:45~
14:00~														14:00~
14:15~														14:15~
14:30~														14:30~
14:45~														14:45~
15:00~	フラダンス 飯室 佐千代 15:00~16:00	ピラテス入門 赤地 寿美 15:05~15:50	イシュタヨガ75 吉田 美穂 15:15~16:30	フラメンコ初級 大野 環 15:00~16:00 【有料1,080円】										15:00~
15:15~														15:15~
15:30~														15:30~
15:45~														15:45~
16:00~	↓16:15~16:30	HIP-HOP入門 赤地 寿美 16:05~16:50		カスターネットクラス入門 大野 環 16:05~17:05 【有料1,080円】										16:00~
16:15~	筋膜リリース													16:15~
16:30~	ポールリラクゼーション													16:30~
16:45~	↑16:35~16:50													16:45~
17:00~														17:00~
17:15~														17:15~
17:30~														17:30~
17:45~														17:45~
18:00~														18:00~
18:15~														18:15~
18:30~														18:30~
18:45~														18:45~
19:00~														19:00~
19:15~														19:15~
19:30~		おためしバレエ 櫻井 将行 19:30~20:00												19:30~
19:45~	POWER CARDIO 斉藤 亜佐美 19:45~20:45	バレエ初中級 櫻井 将行 20:05~21:05	HIP-HOP初級 岡崎 順哉 20:00~21:00	ピラテス入門 島田 真奈 20:20~21:05										19:45~
20:00~														20:00~
20:15~														20:15~
20:30~														20:30~
20:45~														20:45~
21:00~	ZUMBA Sae 21:05~21:50	骨盤セルフストレッチ 澤野 敦 21:15~22:15	ファイティングシェイプ 岡崎 順哉 21:15~22:15	LOCK&SOUL Kraus 21:15~22:15										21:00~
21:15~														21:15~
21:30~														21:30~
21:45~														21:45~
22:00~														22:00~
22:15~														22:15~
22:30~														22:30~

≪営業時間≫
 平日 9:00~23:00
 土曜 9:00~22:00
 日曜 9:00~21:00

 ≪休館日≫
 毎週木曜日、年末年始
 ≪電話番号≫
 03-5327-5831