

リヴィタップ東戸塚 スタジオプログラム

2020年9月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00						9:00~10:15 カームヨガ Mina	9:00~10:15 カームヨガ KAORI
10:00	9:45~10:45 ロコ脳体操 高橋 直之	9:45~10:45 ロコ脳体操 高橋 峻	9:45~10:45 コンディショニングヨガ かお	9:45~10:45 骨盤調整エクササイズ かお	9:45~10:15 やさしいアシストヨガ① 中 千聡 10:20~10:50 やさしいアシストヨガ② 田中 千聡		
11:00						10:25~11:25 気功・太極拳 片岡 春樹	10:25~11:25 コンディショニングヨガ KAORI
12:00	10:55~12:10 カームヨガ キコ	10:55~11:55 コンディショニングヨガ Machiko	11:00~12:00 ロコ脳体操 KAORI	10:55~12:10 カームヨガ 駒田 彩	11:00~12:00 ロコ脳体操 高橋 峻	11:35~12:05 骨盤シェイプ30 SIVA	11:35~12:50 カームヨガ 小沢 博美
13:00	12:20~13:35 アシストヨガ キコ	12:05~13:05 ピラティス 花井 美智子	12:20~13:20 ピラティス Aoi	12:20~13:35 アシストヨガ KAORI	12:10~13:10 太極拳 片岡 春樹		
14:00	13:45~14:45 ピラティス 片山 やえ	13:15~14:30 フラダンス ノヘアフラ misuzu	13:35~14:50 かんたん バレエエクササイズ 小林 じゅんな	13:45~15:00 カームヨガ KAORI	13:20~14:20 ピラティス 滝沢 恵子	12:55~14:10 バレエ初・中 永井 裕美	13:00~14:00 ピラティス 片山 やえ
15:00	14:55~15:25 アクティブロコ脳体操 SIVA	14:40~15:40 コンディショニングヨガ Machiko			14:30~15:45 ベリーダンス Sae	14:25~15:25 キッズバレエ 幼稚園生~ 小学1年生 永井 裕美	14:10~15:25 骨盤調整ヨガ 坂本 優子
16:00	15:35~16:05 骨ナビ体操 SIVA		15:00~16:30 バレエ初・中 小林 じゅんな	15:10~16:25 フラダンス フハラウオホーマイイ Mayumi	16:00~17:00 キッズヒップホップ 幼稚園~ 小学1年生 AKANE	15:30~16:30 キッズバレエ 小学2年生~ 高校生 永井 裕美	
17:00	16:30~17:30 キッズチアダンス 幼稚園生~ 小学1年生 白須 なほみ	16:30~17:30 キッズヒップホップ 幼稚園生~ 小学1年生 ユキ	16:45~17:45 キッズバレエ 幼稚園生~ 小学1年生 池松 由希菜		17:00~18:00 キッズヒップホップ 小学2生~ 小学6年生 AKANE	16:40~17:40 キッズヒップホップ 幼稚園生~ 小学2年生 YU-KO	
18:00	17:30~18:30 キッズチアダンス 小学2年生~ 中学生 白須 なほみ	17:30~18:30 キッズヒップホップ 小学2年生~ 小学6年生 ユキ	17:50~18:50 キッズバレエ 小学2年生~ 中学生 池松 由希菜	17:45~18:45 キッズ空手 幼稚園生~ 中学生 奥山 さゆり	18:00~19:00 キッズヒップホップ 小学5年生~ 高校生 AKANE	17:40~18:40 キッズヒップホップ 小学2年生~ 高校生 YU-KO	
19:00		18:30~19:30 キッズヒップホップ 中学生~ 高校生 ユキ		担当者変更			
20:00	19:10~20:25 月のヨガ 沖 ともみ	19:45~20:45 ピラティス 片山 やえ	19:10~20:10 コンディショニングヨガ Takako	19:10~20:25 カームヨガ Machiko	19:15~20:15 ピラティス 荒井 しのぶ	<p>◆営業時間 月・水~金 9:30~22:00 火 9:30~21:15 土 8:30~19:00 日 8:30~16:00</p> <p>◆休館日 毎月第5週目/年末年始他</p>	
21:00	20:35~21:35 ボディ・ワークアウト 吉田 伸子	火曜日のみ21:15 閉 館となります	20:20~20:50 骨盤シェイプ30 SIVA 21:00~21:30 美脚スッキリ30 SIVA	20:35~21:35 コンディショニングヨガ Takako	20:35~21:35 バレエ初・中 飛田 美央		
22:00							



室内シューズ着用のクラスです。

体操・トレーニング系
ヨガ系
姿勢改善・調整系
ダンス・バレエ系
キッズ