

WOW'D SHINURAYASU STUDIO PROGRAM 【2009.10～】

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
	studio 1st	studio 2nd	studio 1st	studio 2nd	studio 1st	studio 2nd		studio 1st	studio 2nd	studio 1st	studio 2nd	studio 1st	studio 2nd	
10:00~							10:00~							10:00~
10:15~			パフォーマンスX60				10:15~			シンプルエアロ				10:15~
10:30~		エアロスタート 10:25-10:55 佐古田 秀子	10:25-11:25	暖ヨガ60 10:30-11:30	ヨガ60 10:30-11:30	ZUMBA 45 10:30-11:15 吉村 麻美香	10:30~	エアロスタート 10:30-11:00 石井 良幸	暖ヨガ60 10:30-11:30	10:20-11:00 桂井 由佳里				10:30~
10:45~							10:45~					ジャイロキネシス 10:45-11:45	リトモス60 10:45-11:45	10:45~
11:00~	青盤セルフストレッチ60		久保田 温郎				11:00~							11:00~
11:15~	11:00-12:00	シンプルエアロ		岩瀬 和恵 ④0	岡田 千津留		11:15~	エアロラッシュ 11:15-12:15	星名 恵子 ④0	ピラテス・ベーシック 11:20-12:00 FUMIKO ②6	暖ヨガ45 11:15-12:00 桂井 由佳里 ④0			11:15~
11:30~		11:10-11:50	フラダンス 入門・初級				11:30~						鈴木 真由 Minami	11:30~
11:45~	松永 尚子	佐古田 秀子	11:35-12:35	暖シェイプお腹 ②0	11:45-12:45	太極拳 11:40-12:10 桂井 由佳里	11:45~			暖ポールストレッチ 11:45-12:15 STAFF ②0				11:45~
12:00~			藤田 由美子	暖シェイプお尻・脚 ②0			12:00~	石井 良幸				パレエ入門・初級 12:00-13:00	ポールストレッチ 12:00-12:30 STAFF ②0	12:00~
12:15~	バレエ	ファイドウ45 12:15-13:00		12:00-12:25	菊地 三枝	エアロエナジー 12:25-13:15 桂井 由佳里	12:15~			パワーヨガ60 12:15-13:15	暖シェイプお腹 ②0			12:15~
12:30~	入門・初級						12:30~				暖シェイプ背中 ②0		石田 望	12:30~
12:45~	12:15-13:15	石井 優香	エアロスタート 12:45-13:15 加瀬 望	暖ポールストレッチ 12:40-13:10 STAFF ②0			12:45~	パワーフィット30 12:50-13:20 長瀬 建哉 ②0	暖ヨガ60 12:30-13:30				12:45~	
13:00~	植村 俊輔						13:00~			FUMIKO			12:40-13:25	13:00~
13:15~							13:15~		大塚 友美 ④0				12:40-13:25	13:15~
13:30~		ヨガ60	エアロオリジナル中級		パレエ	ピラテス・ベーシック 13:35-14:15 大山 恵美子 ②6	13:30~	リトモス60 13:35-14:35		フラダンス初中級 13:30-14:30	暖ヨガ60 13:30-14:30	パワーヨガ60 13:15-14:15	12:40-13:25	13:30~
13:45~	ラテンエアロ45	13:30-14:30		暖ヨガ60 13:45-14:45	入門・初級 13:25-14:25 上田 陽子		13:45~						ストライクボクシング50 13:40-14:30	13:45~
14:00~	13:45-14:30	Minami	佐古田 秀子	加瀬 望			14:00~			勝又 美恵子	FUMIKO ④0		BRAFT ②5	14:00~
14:15~					星名 恵子 ④0	ファイティングシェイプ45 14:30-15:15 大山 恵美子	14:15~	江原 純子				ヨガ60 14:35-15:35	長尾 径	14:15~
14:30~						アロマストレッチ30 14:40-15:10 STAFF	14:30~			暖バランスボール 14:45-15:05 STAFF ②0	ファイドウ60 14:45-15:45	暖ヨガ60 14:50-15:50	シンプルエアロ 14:45-15:25	14:30~
14:45~	リトモス60	14:45-15:45	ボディコンディショニング 15:00-15:30 村上 靖和	JAZZ 入門・初級 15:00-16:00 植村 俊輔		パレエ90 (有料)	14:45~						植村 俊輔	14:45~
15:00~							15:00~							15:00~
15:15~	Minami			暖ヨガ45 15:30-16:15	シンプルエアロ 15:30-16:10 大山 恵美子	シンプルエアロ 15:30-16:10 大山 恵美子	15:15~	JAZZ 入門・初級 15:15-16:15	暖ヨガ60 15:30-16:30	萩原 佳史	藤好 美香 ④0		山内 裕子	15:15~
15:30~							15:30~							15:30~
15:45~		青盤セルフストレッチ60 16:00-17:00		星名 恵子 ④0	15:30-17:00		15:45~					フラダンス入門・初級45 藤田 由美子 15:45-16:30	エアロエナジー 15:40-16:30	15:45~
16:00~							16:00~						山内 裕子	16:00~
16:15~							16:15~							16:15~
16:30~							16:30~							16:30~
16:45~		村上 靖和				ポールストレッチ 16:25-16:55 STAFF ②0	16:45~							16:45~
17:00~							17:00~						アロマストレッチ30 16:45-17:15 STAFF	17:00~
17:15~							17:15~							17:15~
17:30~							17:30~							17:30~
17:45~							17:45~							17:45~
18:00~							18:00~							18:00~
18:15~							18:15~							18:15~
18:30~							18:30~							18:30~
18:45~							18:45~	パレエ 入門・初級	暖ヨガ45 18:30-19:15					18:45~
19:00~							19:00~	18:30-19:30	田中 舞 ④0					19:00~
19:15~	ヨガ45 19:10-19:55	エアロエナジー 19:10-20:00		暖バランスボール 19:00-19:20 STAFF ②0	HIPHOP 入門・初級 18:55-19:55 萩原 佳史	ルーシーダットン45 19:00-19:45	19:15~	石田 望						19:15~
19:30~							19:30~							19:30~
19:45~	北 ちかこ	村上 靖和	フラダンス 入門・初級 19:30-20:30 tihalu	暖ヨガ60 19:40-20:40	加藤 一馬		19:45~	シンプルエアロ	暖ヨガ60 19:45-20:45					19:45~
20:00~							20:00~							20:00~
20:15~	パワーヨガ60 20:05-21:05	ストライクボクシング50 20:15-21:05		FUMIKO ④0	ヨガ60 20:10-21:10	ファイドウ60 20:00-21:00	20:15~	クマーめぐみ						20:15~
20:30~							20:30~							20:30~
20:45~							20:45~							20:45~
21:00~	北 ちかこ	BRAFT ②5	エアロスタート 20:45-21:15 江原 純子	暖ヨガ60	加藤 さやか	萩原 佳史	21:00~	エアロエナジー 20:40-21:30	暖ルーシーダットン60 21:00-22:00					21:00~
21:15~							21:15~	クマーめぐみ						21:15~
21:30~	パレエ	パワーフィット60 21:20-22:20					21:30~							21:30~
21:45~	入門・初級						21:45~							21:45~
22:00~	21:20-22:20	永瀬 賢 ②0	リトモス45 21:30-22:15 江原 純子	加藤 さやか ④0	エアロオリジナル中級 21:20-22:20	入門・初級 21:15-22:15 Azarah	22:00~	ファイドウ45 21:45-22:30	後藤 寿郎					22:00~
22:15~	植村 俊輔						22:15~							22:15~
22:30~							22:30~							22:30~

レッスン開始10分以降のレッスン参加は、
ご遠慮願います。予めご了承願います。

クラスの変更・インストラクターの代行に関しましては、
館内のインフォメーションにてご案内致します。

〇印のあるレッスンは、30分前よりジムカウンターにて
受付を開始いたします。数字が定員人数となります。

ワウディー新浦安
〒279-0011 千葉県浦安市美浜1-9-2ビジネスコート新浦安3F
営業時間 平日 9:30-23:00 土 9:30-21:00 日 9:30-20:00
定休日 毎週木曜日 TEL 047-316-8888