ZEKU BLACKOUT STUDIO 11月プログラムスケジュール

TIME	LESSON	11/1 (日)	11/2 (月)	11/3 (火)	11/4 (水)	11/5 (木)	11/6 (金)	11/7 (土)	11/8 (日)	11/9 (月)	11/10 (火)	11/11 (水)	11/12 (木)	11/13 (金)	11/14 (土)	11/15 (日)
9:00-10:00	PROGRAM	9:00-10:00	9:00-10:00	9:00-10:00	9:00-10:00	9:00-10:00	9:00-10:00	9:00-10:00	9:00-10:00	9:00-10:00	9:00-10:00	9:00-10:00	9:00-10:00	9:00-10:00	9:00-10:00	9:00-10:00
	INSTRUCTOR															
10:00-11:00	PROGRAM	10:00-11:00 ACTIVE	10:00-11:00 BODYCOMBAT	10:00-11:00 BODYCOMBAT	10:00-11:00 BLKOUT BOXING	10:00-11:00 ZUMBA	10:00-11:00 BLKOUT BOXING	10:00-11:00 BODYCOMBAT	10:00-11:00	10:00-11:00 BODYCOMBAT	10:00-11:00 BODYCOMBAT	10:00-11:00 BLKOUT BOXING	10:00-11:00 ZUMBA	10:00-11:00 BLKOUT BOXING	10:00-11:00 BODYCOMBAT	10:00-11:00 KICK BACK
	INSTRUCTOR	MASAIKE	YUKI	ARASHI	ERIKO	NATALIE	ERIKO	ARASHI		YUKI	ARASHI	ERIKO	NATALIE	ERIKO	ARASHI	CRIS
11:00-12:00	PROGRAM	11:15-12:15 KICK BACK	11:00-12:00 BODYATTACK	11:00-12:00 BLKOUT BOXING	11:00-12:00 BLKOUT DANCE EXERCISE	11:00-12:00 SHAPE-UP YOGA	11:00-12:00 BLKOUT DANCE EXERCISE	11:00-12:00 BLKOUT BOXING	11:00-12:00	11:00-12:00 BODYATTACK	11:00-12:00 BLKOUT BOXING	11:00-12:00 BLKOUT DANCE EXERCISE	11:00-12:00 J-POP BOXING	11:00-12:00 BLKOUT DANCE EXERCISE	11:00-12:00 BLKOUT BOXING	11:00-12:00 KICK BACK
	INSTRUCTOR	MASAIKE	YUKI	ERIKO	ERIKO	RIE	ERIKO	ERIKO		YUKI	ERIKO	ERIKO	MASAIKE	ERIKO	ERIKO	CRIS
12:00-13:00	PROGRAM	12:00-13:00	12:00-13:00 HIIT	12:30-13:30 KICK BACK	12:00-13:00	12:00-13:00 TRAMPOLINE	12:30-13:30 KICK BACK	12:00-13:00 BLKOUT DANCE EXERCISE	12:00-13:00	12:30-13:30 KICK BACK	12:00-13:00 BLKOUT DANCE EXERCISE	12:30-13:30 KICK BACK	12:00-13:00 ACTIVE	12:00-13:00 HIIT	12:30-13:30 KICK BACK	12:00-13:00
	INSTRUCTOR		TAGGY	ERIKO		TAGGY	ERIKO	ERIKO		MASAIKE	ERIKO	ERIKO	MASAIKE	TAGGY	ERIKO	
13:00-14:00	PROGRAM	13:00-14:00	13:30-14:30 KICK BACK	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	13:30-14:30 KICK BACK	13:00-14:00 Fithop	13:30-14:30 KICK BACK	13:00-14:00	13:00-14:00 SHAPE-UP YOGA	13:00-14:00 Pilates	13:00-14:00
	INSTRUCTOR		CRIS							MASAIKE	URATA	CRIS		RIE	MAYU	
14:00-15:00	PROGRAM	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00
	INSTRUCTOR															
15:00-16:00	PROGRAM	15:00-16:00 KICK BACK	15:00-16:00	15:00-16:00	15:00-16:00	15:00-16:00	15:00-16:00	15:00-16:00	15:00-16:00	15:00-16:00	15:00-16:00	15:00-16:00	15:00-16:00	15:00-16:00	15:00-16:00	15:00-16:00
	INSTRUCTOR	CRIS														
16:00-17:00	PROGRAM	16:00-17:00 KICK BACK	16:00-17:00	16:00-17:00	16:00-17:00	16:00-17:00	16:00-17:00	16:00-17:00	16:00-17:00	16:00-17:00	16:00-17:00	16:00-17:00	16:00-17:00	16:00-17:00	16:00-17:00	16:00-17:00
	INSTRUCTOR	CRIS														
17:00-18:00	PROGRAM	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00 K-POP DANCE LESSON	17:00-18:00
	INSTRUCTOR														NOA	
18:00-19:00	PROGRAM	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00 ZUMBA	18:00-19:00
	INSTRUCTOR														NOA	
19:00-20:00	PROGRAM	19:00-20:00	19:00-20:00 BLKOUT BOXING	19:00-20:00 Fithop	19:00-20:00	19:00-20:00 HIIT	19:00-20:00 ACTIVE	19:00-20:00	19:00-20:00	19:00-20:00 BLKOUT BOXING	19:00-20:00 ZUMBA	19:30-20:30 KICK BACK	19:00-20:00 TRAMPOLINE	19:00-20:00 KICK BACK	19:00-20:00 SHAPE-UP YOGA	19:00-20:00
	INSTRUCTOR		ERIKO	URATA		TAGGY	MASAIKE			ERIKO	URATA	ERIKO	TAGGY	CRIS	RIE	
20:00-21:00	PROGRAM	20:00-21:00	20:00-21:00 BLKOUT DANCE EXERCISE	20:30-21:30 KICK BACK	20:00-21:00 BLKOUT BOXING	20:00-21:00 BODYCOMBAT	20:00-21:00 TRAMPOLINE	20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-21:00 BLKOUT DANCE EXERCISE	20:00-21:00 HIIT	20:30-21:30 KICK BACK	20:00-21:00 BODYCOMBAT	20:00-21:00 KICK BACK	20:00-21:00	20:00-21:00
	INSTRUCTOR		ERIKO	CRIS	ERIKO	ARASHI	TAGGY			ERIKO	TAGGY	ERIKO	ARASHI	MASAIKE		
21:00-22:00	PROGRAM	21:00-22:00	21:00-22:00 BLKOUT BOXING	21:00-22:00	21:00-22:00 BLKOUT DANCE EXERCISE	21:00-22:00 J-POP BOXING	21:00-22:00 BODYCOMBAT	21:00-22:00	21:00-22:00	21:00-22:00 BLKOUT BOXING	21:00-22:00 BODYCOMBAT	21:00-22:00	21:00-22:00	21:00-22:00	21:00-22:00	21:00-22:00
	INSTRUCTOR		ERIKO		ERIKO	MASAIKE	CRIS			ERIKO	CRIS					

ZEKU BLACKOUT STUDIO 11月プログラムスケジュール

TIME	LESSON	11/16 (月)	11/17 (火)	11/18 (水)	11/19 (木)	11/20 (金)	11/21 (土)	11/22 (日)	11/23 (月)	11/24 (火)	11/25 (水)	11/26 (木)	11/27 (金)	11/28 (土)	11/29 (日)	11/30 (月)
9:00-10:00	PROGRAM	9:00-10:00	9:00-10:00	9:00-10:00	9:00-10:00	9:00-10:00	9:00-10:00	9:00-10:00	9:00-10:00	9:00-10:00	9:00-10:00	9:00-10:00	9:00-10:00	9:00-10:00	9:00-10:00	9:00-10:00
	INSTRUCTOR															
10:00-11:00	PROGRAM	10:00-11:00 LesMILLS BODYCOMBAT	10:00-12:00 HIP HOP LESSON	10:00-11:00 BLKOUT BOXING xDANCE	10:00-11:00 ZUMBA	10:00-11:00 BLKOUT BOXING xDANCE	10:00-11:00 KICK JACK	10:00-11:00 LesMILLS BODYCOMBAT	10:00-11:00 BLKOUT BOXING xDANCE	10:00-11:00 LesMILLS BODYCOMBAT	10:00-11:00	10:00-11:00 ZUMBA	10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00 KICK JACK	10:00-11:00 LesMILLS BODYCOMBAT
	INSTRUCTOR	YUKI	ERIKO	ERIKO	NATALIE	ERIKO	CRIS	CRIS	ERIKO	ARASHI		NATALIE			CRIS	YUKI
11:00-12:00	PROGRAM	11:00-12:00 LesMILLS BODYATTACK		11:00-12:00 BLKOUT DANCE EXERCISE	11:00-12:00 SHAPE-UP YOGA	11:00-12:00 BLKOUT DANCE EXERCISE	11:00-12:00 KICK JACK	11:00-12:00 LesMILLS BODYCOMBAT	11:00-12:00 BLKOUT DANCE EXERCISE	11:00-12:00 BLKOUT BOXING xDANCE	11:00-12:00 BLKOUT BOXING xDANCE	11:00-12:00 SHAPE-UP YOGA	11:00-12:00	11:00-12:00	11:00-12:00 KICK JACK	11:00-12:00 LesMILLS BODYATTACK
	INSTRUCTOR	YUKI	ERIKO	ERIKO	RIE	ERIKO	CRIS	ARASHI	ERIKO	ERIKO	ERIKO	RIE			CRIS	YUKI
12:00-13:00	PROGRAM	12:00-13:00	12:30-13:30 KICK JACK	12:00-13:00	12:00-13:00 J-POP BOXING	12:30-13:30 KICK JACK	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00 BLKOUT DANCE EXERCISE	12:00-13:00 BLKOUT DANCE EXERCISE	12:00-13:00 HIIT	12:00-13:00 TRAMPOLINE	12:00-13:00 LesMILLS BODYCOMBAT		12:00-13:00 HIIT
	INSTRUCTOR		ERIKO		MASAIKE	ERIKO				ERIKO	ERIKO	TAGGY	TAGGY	CRIS		TAGGY
13:00-14:00	PROGRAM	13:00-14:00 KICK JACK	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00 Fithop	13:30-14:30 KICK JACK	13:00-14:00 ACTIVE	13:00-14:00 BLKOUT BOXING xDANCE	13:00-14:00 Pilates	13:00-14:00	13:00-14:00
	INSTRUCTOR	MASAIKE								URATA	ERIKO	MASAIKE	ERIKO	MAYU		
14:00-15:00	PROGRAM	14:00-15:00 KICK JACK	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00 BLKOUT DANCE EXERCISE	14:00-15:00	14:00-15:00	14:00-15:00
	INSTRUCTOR	CRIS											ERIKO			
15:00-16:00	PROGRAM	15:00-16:00	15:00-16:00	15:00-16:00	15:00-16:00	15:00-16:00	15:00-16:00	15:00-16:00	15:00-16:00 KICK JACK	15:00-16:00	15:00-16:00	15:00-16:00	15:00-16:00	15:00-16:00	15:00-16:00	15:00-16:00
	INSTRUCTOR								MASAIKE							
16:00-17:00	PROGRAM	16:00-17:00	16:00-17:00	16:00-17:00	16:00-17:00	16:00-17:00	16:00-17:00	16:00-17:00	16:00-17:00 KICK JACK	16:00-17:00	16:00-17:00	16:00-17:00	16:00-17:00	16:00-17:00	16:00-17:00	16:00-17:00
	INSTRUCTOR								MASAIKE							
17:00-18:00	PROGRAM	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00 K-POP DANCE LESSON	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00
	INSTRUCTOR						NOA									
18:00-19:00	PROGRAM	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00 ZUMBA	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00
	INSTRUCTOR						NOA									
19:00-20:00	PROGRAM	19:00-20:00 BLKOUT DANCE EXERCISE	19:00-20:00 Fithop	19:00-20:00 KICK JACK	19:00-20:00 LesMILLS BODYCOMBAT	19:00-20:00 K-POP DANCE LESSON	19:00-20:00	19:00-20:00	19:00-20:00	19:00-20:00 Pilates	19:00-20:00 LesMILLS BODYCOMBAT	19:00-20:00 LesMILLS BODYCOMBAT	19:00-20:00 K-POP DANCE LESSON	19:00-20:00	19:00-20:00	19:00-20:00 BLKOUT DANCE EXERCISE
	INSTRUCTOR	ERIKO	URATA	CRIS	ARASHI	NOA				MAYU	CRIS	ARASHI	NOA			ERIKO
20:00-21:00	PROGRAM	20:00-21:00 BLKOUT BOXING xDANCE	20:00-21:00 ACTIVE	20:00-21:00 KICK JACK	20:00-21:00 BLKOUT DANCE EXERCISE	20:00-21:00 ZUMBA	20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-22:00 HIP HOP LESSON	20:30-21:30 KICK JACK	20:00-21:00 HIIT	20:00-21:00 ZUMBA	20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-21:00 BLKOUT BOXING xDANCE
	INSTRUCTOR	ERIKO	MASAIKE	CRIS	ERIKO	NOA					ERIKO	TAGGY	NOA			ERIKO
21:00-22:00	PROGRAM	21:00-22:00 BLKOUT DANCE EXERCISE	21:00-22:00 J-POP BOXING	21:00-22:00	21:00-22:00 BLKOUT BOXING xDANCE	21:00-22:00 LesMILLS BODYCOMBAT	21:00-22:00	21:00-22:00	21:00-22:00		21:30-22:30 KICK JACK	21:00-22:00	21:00-22:00	21:00-22:00	21:00-22:00	21:00-22:00 BLKOUT DANCE EXERCISE
	INSTRUCTOR	ERIKO	MASAIKE		ERIKO	CRIS				ERIKO	ERIKO					ERIKO