

8月		スタジオプログラムスケジュール					定員 最大18名	
時間	月	火	水	木	金	土	日	研修室A プログラム
9:00		9:10~9:55 エアロピクス 緒方 ★★	9:15~10:00 かんたんエアロ tomoco ★☆	9:30~10:15 ズンバ 和知 ★★	9:05~9:50 健康体操 (ゆるトレ) 大木 ★		9:40~10:40	トップライド ★★
10:00	10:00~10:45 エアロサーキット 富沢 ★★	10:10~10:55 かんたんステップ 緒方 ★☆	10:15~11:00 エアロサーキット 栗原 ★	10:30~11:00 はじめてステップ 和知 ★	10:00~11:00 ローインパクト コンビネーション 大木 ★★★☆	10:10~10:50 元氣ファミリー 体操教室	かんたんヨガ 大塚 ★	定員 8名 木曜日 14:15~14:45 内山
11:00	11:00~11:45 マット トレーニング 富沢 ★	11:10~11:55 エアロサーキット tomoco ★☆	11:15~12:00 ストレッチ 栗原 ★	11:15~12:15 フィットネス フラダンス 勝又 ★	11:15~12:15 はじめてエアロ & ストレッチ 栗原 ★	11:15~12:05 ダンス ストレッチ 永井 ★	10:50~11:35 パワーヨガ 大塚 ★★	金曜日 12:30~13:00 安孫子
12:00	12:00~12:45 筋膜リリース (テニスボール使用) 田中 ★☆☆		12:15~13:00 ビューティー ボディウエイブ 中島 ★☆☆			12:15~13:15 ジャズダンス 永井 ★★	12:00~12:45 ボディジャム 45 後藤 ★★☆☆	
13:00	13:00~13:45 ボディバンプ 45 関根 ★☆☆	13:00~13:45 かんたんヨガ45 mina ★	13:15~14:15 ほぐしヨガ 三浦 ★	13:00~14:00 ボール ピラティス 佐藤 ★	13:00~13:45 ゆる体操 青木 ★	13:45~14:45 エンジヨイ エアロ 緒方 ★★☆☆	13:05~13:50 ボディアタック45 安孫子 ★★☆☆	
14:00	14:00~14:45 バレトン 和知 ★☆☆	14:00~15:00 ベーシックヨガ mina ★	14:30~15:30 リフレッシュ ヨガ 三浦 ★	14:15~15:00 ソフトボール ピラティス 佐藤 ★	14:00~15:00 太極拳 黒田 ★		14:10~14:55 コアクロス 安孫子 ★★	
15:00	15:15~16:00 ステップ& 筋力トレーニング 卯月 ★☆☆	15:15~16:15 シェイプアップ 気功 森嶋 ★	15:50~16:40 KIDS チアダンス①	15:15~16:00 週替りリズムミルズ ※下記参照 内山 ★★		15:00~15:45 エンジヨイステップ 緒方 ★★	15:15~16:15 アドバンス エアロ 長島 ★★☆☆	
16:00			17:00~17:50 KIDS チアダンス②	17:15~18:10 KIDS HIP HOP		16:30~17:15 ボディバンプ45 江波戸 ★★	16:30~17:30 骨盤ストレッチ& エクササイズ 長島 ★	
17:00			18:10~19:00 KIDS チアダンス③			17:40~18:40 ボディコンバット 江波戸 ★★☆☆	17:45~18:30 かんたんステップ 清水 ★	
18:00					18:30~19:15 ズンバ 和知 ★★			
19:00	19:15~20:15 タイ式ヨガ ルーシーダットン Chie ★	19:00~19:40 おなかエクササイズ& 筋膜リリース 田中 ★☆☆	19:30~20:10 かんたんエアロ コアトレ tomoco ★☆☆	19:15~20:15 はじめてダンス 亜希 ★	19:30~20:15 ボディコンバット45 安孫子 ★★☆☆	19:00~19:45 スタンダード エアロ 和知 ★★☆☆		
20:00			1-3週 かんたんエアロ 2-4週 コアトレ				クラスの入替え 時には速やかに退 出頂きますよう、 ご協力お願い致し ます。	

スタジオ収容人数について

スタジオプログラムは1クラス最大18名となっております。
スタジオの換気機能、参加者同士の距離を考慮し皆様方が安全
に
御参加いただける現在の収容人数が限界と 判断させて頂いて
おり、コロナウイルス感染の恐れが無くならない限り、ご利用
者の安全を考慮し、人数拡大の予定はございません。

色参考	ダンス系	◎週替りリズムミルズ
脂肪燃焼系	調整系	木曜 1・3・5週/ボディバランス45 2・4週/ボディコンバット45
初心者向け	子供教室	

休館日・・・8月15日(月)