

9月・10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 綾方 ★★	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 ★			トップブライド ★★
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 綾方 ★☆	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 ショーン 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	9:40~10:40 かんたんヨガ 大塚 ★	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 レッチェ スト 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 ポディウエイ 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 ボディパンプ45 笠原 ★★	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 エンジョイ エアロ 綾方 ★★☆	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 ス ピラティ 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& ニング 華かトレ 卯月 ★☆	15:15~16:15 シェイプアップ 氣功 森嶋 ★	15:50~16:40 KIDS チアダンス① 内山 ★★	15:15~16:00 週刊リズミルズ 参加 ※下記参照		15:00~15:45 エンジョイステップ 綾方 ★★	15:15~16:15 アドバンス エアロ 長島 ★★	
16:00								
17:00			17:00~17:50 KIDS チアダンス② 江渡戸 ★★	17:15~18:10 KIDS HIP HOP		16:30~17:15 ボディパンプ245 江渡戸 ★★	16:30~17:30 骨盤ストレッチ& サイザ 長島 ★	
18:00			18:10~19:00 KIDS チアダンス③		18:30~19:15 ズンバ 和知 ★★	17:40~18:40 ボディコンバト 江渡戸 ★★	17:45~18:30 かんたんステップ 清水 ★	
19:00	19:15~20:15 タイ式ヨガ トン Chie ★	19:00~19:40 下半身エクササイズ& 腰リリース 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 聖希 ★	19:30~20:15 ボディコンバト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				クラスの入れ替わり時は遅くやかに退出致しますよう、ご協力お願い致します。	

スタジオ参加人数について

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、密接が安全に保たれるよう、参加人数を制限し、参加者同士の距離を確保し、参加者の安全を考慮し、参加人数の調整はございます。

色別  
 講師名  
 初級者向け

ダンス系  
 子供教室

◎週刊リズミルズ  
 ※棟1-3-5棟:ボディパンプ245 2-4棟:ボディコンバト45

休館日・・・9月26日(月)・10月24日(月)