

11月~1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 エアロビクス 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 かんたんヨガ 大塚 ★	トップライド ★★★ 定員 8名
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 ★	NEW 10:30~11:00 ボディアタック30 和知 ★★	10:00~11:00 ローインパクト コンビネーション 大木 ★★☆☆	有料 10:10~10:50 元気ファミリー 体操教室		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 ★★	NEW 月曜日 19:30~20:15 安孫子 ※開催日 注意
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 ★★	NEW 12:00~12:45 シェイプクロス 安孫子 ★★	11月14・28日 12月12・26日 1月9・23日
13:00	13:00~13:45 ボディパンプ 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 ポール ピラティス 佐藤 ★	13:00~13:45 ゆる体操 青木 ★		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 ★	13:45~14:45 エンジョイ エアロ 緒方 ★★☆☆	14:10~14:55 コアクロス 安孫子 ★★	
15:00	15:15~16:00 ステップ& 筋カトレニング 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	変更 15:15~16:00 ボディコンバット45 内山 ★★☆☆		15:00~15:45 エンジョイステップ 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	有料 17:15~18:10 KIDS HIPHOP		16:30~17:15 ボディパンプ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 全身エクササイズ& 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。	

色参考	
脂肪燃焼系	ダンス系
調整系	筋力系
初心者向け	子供教室

スタジオ収容人数について

新プログラム ご紹介

月曜 19:30~ トップライド …固定式バイクで室内サイクリング気分を味わう人気プログラムが夜に登場
木曜 10:30~ ボディアタック …和知インストラクターが新たなプログラムにチャレンジ!
15:15~ ボディコンバット… サイデン化学アリーナ大人気のプログラムが毎週に変更!
日曜 12:00~ シェイプクロス …有酸素トレーニング、筋カトレニングを複合的にを行います

休館日… 11月21日(月)・12月19日(月)・1月16日(月)
年末年始休館日… 12月29日(木)~1月3日(火)