

5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B.C 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 ★☆		9:05~9:50 健康体操 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 ★☆	10:15~11:15 タイ式ヨガ ルーシーダットン Chie ★	9:45~10:45 ハイインパクト エアロ 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	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 ★☆	NEW 11:30~12:15 ズンバ 和知 ★★	変更 11:00~12:00 フィットネス フラダンス 勝又 ★		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 ★★	定員 8名 日曜日 13:10~13:40 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 ★☆☆					12:15~13:15 ジャズダンス 永井 ★★	12:00~12:45 ボディアタック45 安孫子 ★★☆☆	
13:00	NEW 13:00~13:45 パワーヨガ 横山 ★★	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 ★			
14:00	NEW 14:00~14:45 背骨 コンディショニング 横山 ★	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& 筋力トレーニング 卯月 ★☆☆	15:15~16:15 シェイプアップ 気功 森嶋 ★	有料 15:50~16:40 KIDS チアダンス①	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			有料 17:00~17:50 KIDS チアダンス②	17:15~18:10 KIDS HIPHOP		変更 16:30~17:30 ボディパンプ 江波戸 ★★	16:30~17:30 骨盤ストレッチ& エクササイズ 長島 ★	
17:00			有料 18:10~19:00 KIDS チアダンス③			変更 17:55~18:55 ボディコンバット 江波戸 ★★☆☆		
18:00					19:00~19:30 ボディジャム 30 安孫子 ★★	19:15~20:00 ズンバ 和知 ★★		
19:00	変更 19:00~19:45 ボディパンプ45 関根 ★★	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 ★☆☆	19:45~20:30 ボディコンバット45 安孫子 ★★☆☆			
20:00	変更 20:00~20:30 ボディアタック30 関根 ★★		1・3・5週 かんたんエアロ 2・4週 コアトレ					クラスの入れ替え時 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				
休館日… 5月22日(月)								