

8月22日(日)まで		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		
9:00		定員18名 9:10~9:55 エアロビクス 緒方 ★★	定員18名 9:15~10:00 かんたんエアロ tomoco ★☆	定員18名 9:30~10:15 エアロビクス 和知 ★	定員18名 9:05~9:50 健康体操 (ゆるトレ) 大木 ★		定員18名 9:40~10:40 かんたんヨガ 大塚 ★	マスクの着用を お願い致します。	
10:00	定員18名 10:00~10:45 エアロサーキット 富沢 ★★	定員18名 10:10~10:55 かんたんステップ 緒方 ★☆	定員18名 10:15~11:00 エアロサーキット 栗原 ★	定員18名 10:30~11:00 はじめてステップ 和知 ★	定員18名 10:00~11:00 ローインパクト コンビネーション 大木 ★★☆☆	定員10組 10:10~10:50 親子体操教室		研修室A プログラム	
11:00	定員18名 11:00~11:45 マット トレーニング 富沢 ★	定員18名 11:10~11:55 エアロサーキット tomoco ★☆	定員18名 11:15~12:00 かんたんステップ &ストレッチ 栗原 ★☆☆	定員18名 11:15~12:15 フィットネス フラダンス 勝又 ★	定員18名 11:15~12:15 はじめてエアロ & ストレッチ 栗原 ★	定員18名 11:15~12:05 ダンス ストレッチ 永井 ★	定員18名 10:50~11:35 パワーヨガ 大塚 ★★	トップライド ★★★	
12:00	定員18名 12:00~12:45 筋膜リリース (テニスボール使用) 田中 ★☆☆	定員5名 12:10~12:45 お試しプログラム ※日程参照 ★		定員18名 13:00~14:00 オリジナル ボディコンシャス (ピラティス初級) 佐藤 ★	定員18名 13:00~13:45 ゆる体操 青木 ★	定員18名 12:15~13:15 ジャズダンス 永井 ★★	定員18名 12:25~13:10 ボディジャム 45 後藤 ★★☆☆	定員8名 木曜日 14:15~14:45 内山	
13:00	定員18名 13:00~13:45 ボディバンプ45 関根 ★☆☆	定員18名 13:00~13:45 かんたんヨガ45 mina ★	定員18名 13:15~14:15 ほぐしヨガ 三浦 ★	定員18名 14:15~15:00 オリジナル ボディコンシャス (ピラティス中級) 佐藤 ★★	定員18名 14:00~15:00 太極拳 黒田 ★	定員18名 13:30~14:30 スタンダード エアロ 緒方 ★★☆☆	定員18名 14:00~15:00 シェイプアップ 気功 森嶋 ★	定員8名 日曜日 11:15~11:45 後藤	
14:00	定員18名 14:45 バレトン 和知 ★☆☆	定員18名 14:00~15:00 ベーシックヨガ mina ★	定員18名 14:30~15:30 リフレッシュ ヨガ 三浦 ★	定員18名 15:15~16:00 週替りレズミルズ ※下記参照 内山 ★★		定員18名 14:45~15:30 かんたんステップ 緒方 ★★	定員18名 15:15~16:15 ハイローコンボ 中級 長島 ★★☆☆	※会場の関係 上、休講となる 場合がございます。	
15:00	定員18名 15:15~16:00 ステップ&筋コン 卯月 ★☆☆	定員18名 15:30~16:15 バリーダンス 初級 中島 ★☆☆	定員18名 15:50~16:40 KIDS チアダンス①			定員18名 15:45~16:30 ハイローコンボ 長島 ★★☆☆	定員18名 16:30~17:15 骨盤 エクササイズ 長島 ★	お試しプログラム とは？ それぞれのプログラムの 内容や効果を知り、主 な振り付けを習得する クラスです。これから参 加してみたい方にはお 勧めです。	
16:00			定員18名 17:00~17:50 KIDS チアダンス②	定員18名 17:15~18:10 KIDS HIP HOP		定員18名 16:45~17:30 ボディバンプ45 江波戸 ★★	定員18名 17:45~18:30 かんたんステップ 清水 ★	火曜日 12:10~ 12:45 トップライド 1週目 ホディ バランス 3週目	
17:00	定員18名 17:30~18:55 空手教室		定員18名 18:10~19:00 KIDS チアダンス③			定員18名 17:45~18:45 ボディコンバット 江波戸 ★★☆☆			
営業時間 9:00~20:00 (最終退館 20:00) トレーニング室ご利用時間 9:00~19:45 (最終入場 19:00)									
○エンジョイエアロ ※火曜日 1.3.5週目/サーキットトレーニング(30分) 19:45~20:15 2.4週目/エアロビクス(45分) 19:45~20:30				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		◎週替りレズミルズ 木曜 1・3・5週/ボディバランス45 2・4週/ボディバンプ45			
休館日 8月16日(月)									