

2018年 11~12月プログラム

スタジオプログラムスケジュール

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00				整理券不要 9:15~9:45 コアクロス ジムスタッフ ★	9:05~9:50 健康体操 (ゆるトレ) 大木 ★		整理券不要 9:10~9:40 ストレッチボール ジムスタッフ ★
10:00	10:00~10:45 エアロサーキット 富沢 ★★	9:15~10:00 エアロピクス 緒方 ★★	9:15~10:00 かんたんエアロ TOMOCO ★☆	10:00~10:45 はじめてエアロ 和知 ★	10:00~11:00 ローインパクト コンビネーション 大木 ★★☆☆	10:10~10:55 親子DEスポーツ	10:00~11:00 かんたんヨガ 大塚 ★
11:00	11:00~11:45 オリジナル ボディコンシャス (ピラティス中級) 富沢 ★☆	11:15~12:00 ジョギングエアロ TOMOCO ★★	11:30~12:15 かんたんステップ 栗原 ★	11:00~11:30 はじめてステップ 和知 ★	11:15~12:15 はじめてエアロ & ストレッチ60 栗原 ★	11:15~12:05 ダンスストレッチ 永井 ★	11:10~11:55 パワーヨガ 大塚 ★★
12:00		12:15~12:45 ボディパンプ30 小川 ★☆	栗原 ★☆	12:00~12:45 ママとベビーの 体操教室		12:15~13:15 ジャズダンス 永井 ★★	復活!! 12:10~12:55 ボディコンバット 45 内山 ★★
13:00	13:20~14:05 オリジナル ボディコンシャス (ピラティス初級) 古谷 ★	13:00~13:45 はじめてエアロ &ストレッチ mina ★	13:00~14:00 ほぐしヨガ 三浦 ★	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 ★	13:00~13:45 ゆる体操 青木 ★	NEW!!	13:10~13:40 ボディバランス30 内山 ★
14:00	14:15~15:00 バレトン初級 古谷 ★	14:00~15:00 かんたんヨガ mina ★	14:15~15:15 リフレッシュ ヨガ 三浦 ★	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 ★★	14:00~15:00 太極拳 黒田 ★	14:00~15:00 スタンダードエアロ 緒方 ★★	14:00~15:00 シェイプアップ気功 森嶋 ★
15:00	15:15~16:00 ステップ&筋コン 卯月 ★	15:15~15:45 ストレッチボール ジムスタッフ ★	15:30~16:00 ボディパンプ30 小川 ★☆	15:15~16:00 ボディコンバット 45 内山 ★★	15:15~16:05 フィットネス フラダンス 勝又 ★	15:15~16:00 かんたんステップ 緒方 ★★	15:15~16:15 ハイローコンボ 中級 長島 ★★
16:00		16:00~17:00 ベリーダンス 中島 ★	定員19人 16:15~17:15 KIDS チアダンス			16:30~17:30 ボディパンプ 60 小川 ★★	16:30~17:15 骨盤エクササイズ 長島 ★
17:00	17:30~19:00 KIDS 空手教室		17:30~18:30 KIDS チアダンス	17:15~18:15 KIDS HIP HOP	NEW!!※① 1.3.5週目 ボディアタック45 2.4週目 ボディコンバット45	定員19人 17:50~18:35 週替りレスミルズ ※① 小川 ★☆☆	17:45~18:30 かんたんステップ 清水 ★
18:00		18:30~19:30 オリジナル ボディコンシャス (ピラティス初中級) 古谷 ★☆	19:00~19:30 ボディコンバット30 小川 ★☆	18:50~19:35 オリジナル ボディコンシャス (姿勢改善ピラティス) 亜希 ★	18:30~19:30 オリジナル ボディコンシャス (ピラティス初級) 古谷 ★		
19:00	19:15~20:15 タイ式ヨガ ルーシーダットン Chie ★	19:45~20:30 エアロサーキット 田中 ★★	19:40~20:25 かんたんエアロ TOMOCO ★★	19:40~20:40 かんたん ヒップホップ 亜希 ★★	19:40~20:40 バレトン中級 古谷 ★★	19:00~19:45 シェイプアップエアロ 和知 ★★	年未年始 休館日 12/29(土) ~1/3(木) ※1/4(金) より通常営業
20:00						19:55~20:40 スタンダードエアロ 和知 ★★	

色参考

脂肪燃焼系	調整系	初心者おすすめ!	ダンス系	バーベル系	子供教室
-------	-----	----------	------	-------	------

11・12月休館日
11月26日(月)
12月17日(月)