

2018年 9~10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	9:05~9:50 健康体操 (ゆるトレ) 大木 ★		整理券不要 9:10~9:40 ストレッチホール ジムスタッフ ★
		9:15~10:00 エアロビクス 緒方 ★★	9:15~10:00 かんたんエアロ TOMOCO ★☆	9:15~9:45 コアクロス ジムスタッフ ★			
10:00	10:00~10:45 エアロサーキット 富沢 ★★	10:15~11:00 ステップサーキット 緒方 ★★	10:30~11:15 エアロサーキット 栗原 ★	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 ★☆ 定員19人		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 ★★	
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 ★		
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 シェイプアップ氣功 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 ボディコンパット 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 ★★ 定員19人	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		17:50~18:20 ボディアタック30 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 ボディコンパット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 ★	19:00~19:45 シェイプアップエアロ 和知 ★★	※一部プログラム表記に変更がありますがプログラム内容に変更はございません
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 ★★	19:55~20:40 スタンダードエアロ 和知 ★★	
20:00							

色参考

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

9・10月休館日
9月25日(火)
10月22日(月)