

2019年 1~3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 ストレッチポール 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 ★☆ | | | | |
| 10:00 | 10:00~10:45 エアロサーキット 富沢 ★★ | | 時間変更 | 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 ★ |
| | | 10:15~11:00 ステップサーキット 緒方 ★★ | 10:15~11:00 エアロサーキット 栗原 ★ | | | | |
| 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 ★☆ | | 時間変更 | 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 ★★ |
| | | 11:15~12:00 ジョギングエアロ TOMOCO ★★ | 11:15~12:00 かんたんステップ 栗原 ★☆ | | | | |
| 12:00 | | | NEW!! | 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 ★★ | 内容変更 12:10~12:55 週替りレスミルズ ※②(下記参照) 内山 ★☆☆ |
| | | 12:15~12:45 ボディパンプ30 小川 ★☆ | 12:15~12:45 チューブステップ ジムスタッフ ★ | | | | |
| | | 定員19人 | | | | | |
| 13:00 | | 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 ★ | | 13:10~13:40 ボディバランス30 内山 ★ |
| | 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 ★ | | | | | | |
| 14:00 | | 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 ★ |
| | 14:15~15:00 バレトン初級 古谷 ★ | | | | | | |
| 15:00 | | 15:15~16:00 ボディバランス30 Shiho ★ | 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 ★★ |
| | | | 定員19人 | | | | |
| 16:00 | | 16:00~17:00 ベリーダンス 中島 ★ | 16:15~17:15 KIDS チアダンス | | 16:15~17:15 フラダンス (有料) 勝又 ★ | 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 | | | | 17:15~18:15 KIDS HIP HOP | | 定員19人 | |
| | 17:30~19:00 KIDS 空手教室 | | 17:30~18:30 KIDS チアダンス | | | 17:50~18:35 週替りレスミルズ ※①(下記参照) 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 ★☆ | | 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 ★★ | |
| 19:00 | | 19:00~19:30 ボディコンバット30 小川 ★☆ | | | | | |
| | 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 | ダンス系 |
| 調整系 | バーベル系 |
| 初心者おすすめ! | 子供教室 |

◎週替りレスミルズ

| | |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| ※①土曜日 1.3.5週目/BODYATTACK45 2.4週目/BODYCOMBAT45 | ※②日曜日 1.3.5週目/BODYCOMBAT45 2.4週目/BODYATTACK45 |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|

1・2・3月休館日

| |
|----------|
| 1月28日(月) |
| 2月25日(月) |
| 3月25日(月) |

※1月4日(金)
より通常営業
※プログラム
は変更する場
合がございます
予めご了承
くださいませ