

2019年 2~3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 9:15~9:45 ボディバランス30 Shiho★ 内容変更	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★
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★★	11:15~12:00 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		担当変更	内容変更	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★★	12:10~12:55 週替りレズミルズ ※②(下記参照) 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★		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 ボディバランス30 Shiho★	担当変更 15:30~16:00 ボディパンプ30 内山★☆	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		16:15~17:15 フラダンス (有料) 勝又★	担当者別紙参 16:30~17:30 ボディパンプ 60 ★★	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		定員19人 17:50~18:35 週替りレズミルズ ※①(下記参照) ★★☆	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★☆	担当変更 19:00~19:30 ボディコンバット30 内山★☆	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★	担当者別紙参 19:00~19:45 シェイプアップエアロ 和知★★	
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★★	2月より、レ ッ ス ン 担 当 が 変 更 し た 箇 所 が ご ざ い ま す 。 変 更 ク ラ ス を ご 確 認 く だ さ い。
20:00							
色参考		◎週替りレズミルズ				2・3月休館日	
脂肪燃焼系	ダンス系	※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		2月25日(月) 3月25日(月)	
調整系	バーベル系						
初心者おすすめ!	子供教室						