

2020年4~6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	バイクプログラム
9:00		9:15~10:00 エアロピクス 緒方 ★★	9:15~10:00 かんたんエアロ tomoco ★☆		9:05~9:50 健康体操 (ゆるトレ) 大木 ★		9:10~9:40 ストレッチプログラム ジムスタッフ ★ 整理券不要	月曜日
10:00	10:00~10:45 エアロサーキット 富沢 ★★ 内容変更	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 ★	10:00~10:45 エアロピクス 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 親子体操教室	10:00~11:00 かんたんヨガ 大塚 ★	11:10~11:55 トップライド45 内山 ★☆ 定員14人
11:00	11:00~11:45 マット トレーニング 富沢 ★ NEW!!	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	11:55~12:35 フラダンス (初級) 勝又 ★ NEW!!	12:10~12:45 ボディパンプ35 関根 ★☆ 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 ★★	12:10~12:55 ボディシャム 45 安孫子 ★★☆	土曜日
13:00	12:45~13:30 ツインボール セラピー 田中 ★☆	13:00~13:45 はじめてエアロ &ストレッチ mina ★	13:15~14:15 ほくしヨガ 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 ★		13:05~13:50 週替りレズミルズ※ 下記参照 安孫子 ★★☆	10:00~10:45 トップライド45 内山 ★☆ 定員14人
14:00	担当者変更 14:15~15:00 バレトン初級 和知 ★	14:00~15:00 かんたんヨガ mina ★	14:30~15:30 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 ★	15:15~16:00 はじめての ベリーダンス 中島 ★ 時間変更	15:50~16:50 KIDS チャダンス①	15:15~16:00 週替りレズミルズ ※下記参照 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		16:10~17:10 ベリーダンス 中島 ★☆	17:00~18:00 KIDS チャダンス②	17:15~18:15 KIDS HIP HOP	16:15~17:15 フラダンス (有料) 勝又 ★	16:30~17:15 ボディパンプ45 江波戸 ★★ 定員19人	16:30~17:15 骨盤 エクササイズ 長島 ★	トップライドの 流れは 以下の通り になります。 トップライド テクニックを 5~15分 トップライド レッスンを 20~30分
17:00	17:30~19:00 KIDS 空手教室		18:10~19:10 KIDS チャダンス③		NEW!! 18:30~19:15 ズンバ 和知 ★☆	17:30~18:30 ボディコンバット 60 江波戸 ★★	17:45~18:30 かんたんステップ 清水 ★	
19:00	19:15~20:15 タイ式ヨガ ルーシーダットン Chie ★	18:45~19:30 ツインボール セラピー 田中 ★☆ NEW!!	19:20~19:50 コアトレーニング tomoco ★☆	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 ★	NEW!! 19:40~20:40 ボディシャム 60 安孫子 ★★	19:00~19:45 シェイプアップ エアロ 和知 ★★	レッスン担当、 プログラム変更 の箇所が ございます。 変更クラスを ご確認ください。	バイク専用! 特設室で 行います。 存分にバイク プログラムを お楽しみ 下さい!
20:00		19:45~20:30 エンジョイエアロ 田中 ★★ ※週替りで時間変更 内容変更(下記参照)	20:00~20:40 かんたんエアロ tomoco ★★	19:40~20:40 かんたん ヒップホップ 亜希 ★★		19:55~20:40 スタンダード エアロ 和知 ★★		
○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/エアロピクス(45分) 19:45~20:30			☆週替りレズミルズ ※木曜日 1.3.5週目/ボディバランス45 2.4週目/ボディパンプ45			◎週替りレズミルズ ※日曜日 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		
色参考			4・5・6月休館日					
脂肪燃焼系			ダンス系			バイク		
調整系			バーベル系					
初心者おすすめ!			子供教室					
			4月20日(月)			5月18日(月)		
			5月18日(月)			6月22日(月)		