

2020年9月プログラム

スタジオプログラムスケジュール

定員15名~18名に変更しました

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00		定員18名 9:15~10:00 エアロピクス 緒方 ★★	定員18名 9:15~10:00 かんたんエアロ tomoco ★☆		定員18名 9:05~9:50 健康体操 (ゆるトレ) 大木 ★		
10:00	定員18名 10:00~10:45 エアロサーキット 富沢 ★★	定員18名 NEW 10:15~11:00 かんたんステップ 緒方 ★☆	定員18名 10:15~11:00 エアロサーキット 栗原 ★	定員18名 10:00~10:45 エアロピクス 和知 ★	定員18名 10:00~11:00 ローインパクト コンビネーション 大木 ★★☆☆	定員10組 10:10~10:50 親子体操教室	定員18名 10:00~11:00 かんたんヨガ 大塚 ★
11:00	定員18名 11:00~11:45 マット トレーニング 富沢 ★	定員18名 11:15~12:00 ジョギングエアロ tomoco ★★	定員18名 11:15~12:00 かんたんステップ 栗原 ★☆	定員18名 11:00~11:30 はじめてステップ 和知 ★	定員18名 11:15~12:15 はじめてエアロ & ストレッチ 栗原 ★	定員18名 11:15~12:05 ダンス ストレッチ 永井 ★	定員18名 11:10~11:55 パワーヨガ 大塚 ★★
12:00	定員18名 12:45~13:30 筋膜リリース (テニスボール使用) 田中 ★☆	定員18名 12:15~12:45 ボディパンプ30 関根 ★☆		定員10組 12:00~12:40 ママとベビーの 体操教室		定員18名 12:15~13:15 ジャズダンス 永井 ★★	定員18名 12:10~12:55 ボディジャム 45 安孫子 ★★☆☆
13:00		定員18名 NEW 13:00~13:45 かんたんヨガ45 mina ★	定員18名 13:15~14:15 ほくしヨガ 三浦 ★	定員18名 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 ★	定員18名 13:00~13:45 ゆる体操 青木 ★		定員18名 13:05~13:35 ボディコンバット 30 安孫子 ★★☆☆
14:00	定員18名 14:15~15:00 バレトン初級 和知 ★	定員18名 NEW 14:00~15:00 ベーシックヨガ mina ★	定員18名 14:30~15:30 リフレッシュ ヨガ 三浦 ★	定員18名 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 ★★	定員18名 14:00~15:00 太極拳 黒田 ★	定員18名 14:00~15:00 スタンダード エアロ 緒方 ★★☆☆	定員18名 14:00~15:00 シェイプアップ 気功 森嶋 ★
15:00	定員18名 15:15~16:00 ステップ&筋コン 卯月 ★	定員18名 NEW 15:15~16:00 フィットネス フラダンス 勝又 ★	定員18名 15:50~16:45 KIDS チアダンス①	定員18名 15:15~16:00 週替りレズミルズ ※下記参照 内山 ★★	定員18名 15:15~16:05 フィットネス フラダンス 勝又 ★	定員18名 15:15~16:00 かんたんステップ 緒方 ★★	定員18名 15:15~16:15 ハイローコンボ 中級 長島 ★★☆☆
16:00		定員18名 NEW 16:10~17:00 筋膜リリース& ストレッチ 大木 ★☆	定員18名 17:00~17:55 KIDS チアダンス②			定員18名 16:30~17:15 ボディパンプ45 江波戸 ★★	定員18名 16:30~17:15 骨盤 エクササイズ 長島 ★
17:00	定員18名 17:30~18:55 KIDS 空手教室		定員18名 18:10~19:05 KIDS チアダンス③	定員18名 17:15~18:10 KIDS HIP HOP		定員18名 17:30~18:30 ボディコンバット 江波戸 ★★☆☆	定員18名 17:45~18:30 かんたんステップ 清水 ★
18:00		定員18名 18:45~19:30 筋膜リリース (テニスボール使用) 田中 ★★	定員18名 19:20~19:50 コアトレーニング tomoco ★☆	定員18名 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 ★	定員18名 18:30~19:15 ズンバ 和知 ★☆	定員18名 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 ご確認下さい。
19:00	定員18名 19:15~20:15 タイ式ヨガ ルーシーダットン Chie ★	定員18名 19:45~20:30 エンジョイエアロ 田中 ★★ ※週替りで内容変更 (下記参照)	定員18名 20:00~20:40 かんたん エアロ tomoco ★★	定員18名 19:40~20:40 かんたん ヒップホップ 亜希 ★★	定員18名 19:40~20:40 ボディジャム 安孫子 ★★	定員18名 19:55~20:40 スタンダード エアロ 和知 ★★	

マスクの着用
をお願い致し
ます。

クラスの入
替え時には速
やかに退出い
ただきますよ
う、ご協力を
お願い致しま
す。

○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

色参考

脂肪燃焼系	ダンス系
調整系	筋力系
初心者おすすめ!	子供教室

◎週替りレズミルズ

※木曜日
1.3週目/ボディバランス45
2.4週目/ボディパンプ45

休館日

9月28日(月)/10月26日(月)