

2021年4月~5月11日		スタジオプログラムスケジュール					定員 最大18名		
時間	月	火	水	木	金	土	日		
9:00		定員18名 9:10~9:55 エアロビクス 緒方 ★★	定員18名 9:15~10:00 かんたんエアロ tomoco ★☆	定員18名 9:30~10:15 エアロビクス 和知 ★	定員18名 9:05~9:50 健康体操 (ゆるトレ) 大木 ★			マスクの着用を お願い致します。	
10:00	定員18名 10:00~10:45 エアロサーキット 富沢 ★★	定員18名 10:10~10:55 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 10:30~11:00 はじめてステップ 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 ★	研修室A プログラム  トップライド ★★★	
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 11:10~11:55 エアロサーキット tomoco ★☆	定員18名 11:15~12:00 かんたんステップ 栗原 ★☆	定員18名 NEW 11:15~12:15 フィットネス フラダンス 勝又 ★	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 ★★	定員8名 水曜日 19:30~20:00 西村  定員8名 木曜日 14:15~14:45 内山  定員8名 日曜日 11:15~11:45 後藤	
12:00	定員18名 12:00~12:45 筋膜リリース (テニスボール使用) 田中 ★☆	定員5名 12:10~12:45 お試しプログラム ※日程参照 ★				定員18名 12:15~13:15 ジャズダンス 永井 ★★	定員18名 変更 12:10~12:55 ボディジャム 45 後藤 ★★☆☆		
13:00	定員18名 13:00~13:45 ボディパンプ45 関根 ★☆	定員18名 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 13:30~14:30 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 ★		
14:00	定員18名 14:15~15:00 バレトン 和知 ★☆	定員18名 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 14:45~15:30 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 ★★☆☆	※会場の関係 上、休講となる 場合がございます。	
15:00	定員18名 15:15~16:00 ステップ&筋コン 卯月 ★☆	定員18名 NEW 15:30~16:15 ベリーダンス 初級 中島 ★☆	定員18名 変更 15:50~16:40 KIDS チアダンス①	定員18名 15:15~16:00 過替りリズムズ ※下記参照 内山 ★★		定員18名 15:45~16:30 ハイローコンボ 長島 ★★☆☆	定員18名 16:30~17:15 骨盤 エクササイズ 長島 ★	お試しプログラム とは?  それぞれのプログラムの 内容や効果を知り、主 な振り付けを習得する クラスです。これから参 加してみたい方にはお 勧めです。	
16:00			定員18名 変更 17:00~17:50 KIDS チアダンス②	定員18名 変更 17:15~18:10 KIDS HIP HOP		定員18名 16:45~17:30 ボディパンプ45 江波戸 ★★	定員18名 17:45~18:30 かんたんステップ 清水 ★	火曜日 12:10~ 12:45  トップライド 1週目  ボディ バランス 3週目	
17:00	定員18名 17:30~18:55 空手教室		定員18名 変更 18:10~19:00 KIDS チアダンス③			定員18名 17:45~18:45 ボディコンバット 江波戸 ★★☆☆			
18:00									
19:00									
20:00	<p>政府によるまん延防止等重点措置に伴い営業時間を変更致します</p> <p><b>トレーニング室ご利用時間</b></p> <p><b>9:00~19:45</b></p>							レッスン担当、 プログラム変更の箇所 がございます。 ご確認くださいませ。	クラスの入れ替え 時には速やかに退 出頂きますよう、 ご協力お願い致し 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/エアロビクス(45分) 19:45~20:30		色参考 脂肪燃焼系 調整系 初心者向け		ダンス系 筋力系 子供教室		◎過替りリズムズ 木曜1・3・5週/ボディバランス45 2・4週/ボディパンプ45			
休館日 4月19日(月)/5月17日(月)/6月21日(月)									