

2021年5月

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 | |
| 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 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 ★★ | | |
| 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 12:10~12:55 ボディジャム 45 後藤 ★★☆☆ | 定員8名 木曜日 14:15~14:45 内山 | |
| 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8名 日曜日 11:15~11:45 後藤 | |
| 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 14:00~15:00 シェイプアップ 気功 森嶋 ★ | ※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 15:30~16:15 ベリーダンス 初級 中島 ★☆ | 定員18名 15:50~16:40 KIDS チアダンス① | 定員18名 15:15~16:00 週替りリズム ※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 15:15~16:15 ハイローコンボ 中級 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 17:00~17:50 KIDS チアダンス② | 定員18名 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 16:30~17:15 骨盤 エクササイズ 長島 ★ | 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 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 ★★☆☆ | 定員18名 17:45~18:30 かんたんステップ 清水 ★ | | |
| 19:00 | 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 トレーニング室ご利用時間 9:00~19:45 ※5月23日(日) ... 9:00~16:45 | | | | | | | レッス担当、 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。 |
| 20:00 | ○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 ダンス系 調整系 筋力系 初心者向け 子供教室 | | ◎週替りリズムミルズ 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 5月17日(月)/6月21日(月) | |