

2021年11月・12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	研修室A プログラム
9:00		9:10~9:55 エアロビクス 緒方 ★★	9:15~10:00 かんたんエアロ tomoco ★☆	9:30~10:15 エアロビクス 和知 ★	9:05~9:50 健康体操 (ゆるトレ) 大木 ★			トッフライド ★★
10:00	10:00~10:45 エアロサーキット 富沢 ★★	10:10~10:55 かんたんステップ 緒方 ★☆	10:15~11:00 エアロサーキット 栗原 ★	10:30~11:00 はじめてステップ 和知 ★	10:00~11:00 ローインパクト コンビネーション 大木 ★★★☆	有料 10:10~10:50 親子体操教室	9:40~10:40 かんたんヨガ 大塚 ★	定員 8名 木曜日 14:15~14:45 内山
11:00	11:00~11:45 マット トレーニング 富沢 ★	11:10~11:55 エアロサーキット tomoco ★☆	11:15~12:00 かんたんステップ &ストレッチ 栗原 ★☆	11:15~12:15 フィットネス フラダンス 勝又 ★	11:15~12:15 はじめてエアロ & ストレッチ 栗原 ★	11:15~12:05 ダンス ストレッチ 永井 ★	10:50~11:35 パワーヨガ 大塚 ★★	定員 8名 日曜日 11:15~11:45 西村
12:00	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 ★				12:15~13:15 ジャズダンス 永井 ★★	12:25~13:10 ボディジャム45 後藤 ★★☆☆	お試しプログラム 火曜日 12:10~ 12:45 トッフライド 1週目 ボディ バランス 3週目
13:00	13:00~13:45 ボディパンプ45 関根 ★☆	13:00~13:45 かんたんヨガ45 mina ★	13:15~14:15 ほぐしヨガ 三浦 ★	13:00~14:00 ポール ピラティス 佐藤 ★	13:00~13:45 ゆる体操 青木 ★	13:30~14:30 スタンダード エアロ 緒方 ★★☆☆		
14:00	14:00~14:45 バレトン 和知 ★☆	14:00~15:00 ベーシックヨガ mina ★	14:30~15:30 リフレッシュ ヨガ 三浦 ★	14:15~15:00 ソフトボール ピラティス 佐藤 ★	14:00~15:00 太極拳 黒田 ★	14:45~15:30 かんたんステップ 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 ★☆	15:30~16:15 ベリーダンス 初級 中島 ★☆	有料 15:50~16:40 KIDS チアダンス①	15:15~16:00 週替りリズム ※下記参照 内山 ★★		15:45~16:30 ファットバーニング 長島 ★★☆☆	15:15~16:15 アドバンス エアロ 長島 ★★☆☆	
16:00			有料 17:00~17:50 KIDS チアダンス②	17:15~18:10 KIDS HIP HOP		16:45~17:30 ボディパンプ45 江波戸 ★★	16:30~17:15 骨盤 エクササイズ 長島 ★	
17:00	有料 17:30~18:55 空手教室		有料 18:10~19:00 KIDS チアダンス③			17:45~18:45 ボディコンバット 江波戸 ★★☆☆	17:45~18:30 かんたんステップ 清水 ★	
18:00								
19:00								
20:00							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。	
夜スタジオプログラムは段階を踏んで再開予定です (時期未定)								
政府による緊急事態宣言やまん延防止等による 要請がある場合、変更する場合があります				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 木曜 1・3・5週/ボディバランス45 2・4週/ボディコンバット45		
休館日...11月15日(月)・12月20日(月) 年末年始休館日...12月29日(水)~1月3日(月)								