

2022年1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 エアロピクス 緒方 ★★	9:15~10:00 かんたんエアロ tomoco ★☆	9:30~10:15 エアロピクス 和知 ★	9:05~9:50 健康体操 (ゆるトレ) 大木 ★		9:40~10:40	トップライド ★★
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	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 ★更 日曜日 13:30~14:00 井ノ口
12:00	12:00~12:45 筋膜リリース (テニスボール使用) 田中 ★☆						12:15~13:15 ジャズダンス 永井 ★★	トップライド 開催日程
13:00	13:00~13:45 ボディバンプ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 ボール 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 ★★★	12:25~13:10 ボディジャム45 後藤 ★★☆☆	1月 23・30日
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 ★更 エンジョイステップ 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 週替りレズミルズ ※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			16:45~17:30 ボディバンプ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	17:15~18:10 KIDS HIP HOP		17:45~18:45 ボディコンバット 清水 ★		
18:00			有料 19:30~20:10 かんたんエアロ コアトレ tomoco ★☆	18:50~19:35 NEW オリジナル ボディコンシャス (姿勢改善ピラティス) 亜希 ★	18:30~19:15 NEW ズンバ 和知 ★☆	19:00~19:45 NEW シェイプアップ エアロ 和知 ★★	17:45~18:30 かんたんステップ 清水 ★	
19:00	NEW 19:15~20:15 タイ式ヨガ ルーシーダットン Chie ★	NEW 19:00~19:40 美脚トレ& 筋膜リリース 田中 ★☆☆						
20:00			1・3週 かんたんエアロ 2・4週 コアトレ					クラスの入替え 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。

スタジオ収容人数について

スタジオプログラムは現時点で1クラス最大18名となっております。  
スタジオの換気機能、参加者同士の距離を考慮し  
皆様方が安全にご参加いただける現在の収容人数が限界と  
判断させて頂いており、コロナウイルス感染の恐れが無くなる限り、  
ご利用者の安全を考慮し、人数拡大の予定はございません。

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

◎週替りレズミルズ  
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... ~1月3日(月)・1月17日(月)