

2月~3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 B.C 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 ズンバ 和知 ★★	9:05~9:50 健康体操 (ゆるトレ) 大木 ★		9:40~10:40 かんたんヨガ	トップライド ★★★ 定員
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 ポディアタック30 和知 ★★	10:00~11:00 ローインパクト コンビネーション 大木 ★★☆☆	10:10~10:50 元気ファミリー 体操教室	大塚 ★	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 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 ★★	月曜日 19:30~20:15 安孫子 ※開催日 注意
12:00	12:00~12:45 筋膜リ リース (テニスボール 使用) 田中 ★☆		12:15~13:00 ビュー ティー ボディウ エイブ 中島 ★☆			12:15~13:15 ジャズダンス 永井 ★★	12:00~12:45 シェイプク ロス 安孫子 ★★	2月13~27日 3月13~27日
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 ★	永井 ★★	13:05~13:50 ボディア タック45 安孫子 ★★☆☆	
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 ★	13:45~14:45 エンジョ イ エアロ 緒方 ★★☆☆	14:10~14:55 コアクロ ス 安孫子 ★★	
15:00	15:15~16:00 ステップ& 筋力トレー ニング 卯月 ★ ☆	15:15~16:15 シェイプ アップ 気功 森嶋 ★	15:50~16:40 KIDS チアダン ス① 三浦 ★	15:15~16:00 ボディコン バット45 内山 ★★☆☆		15:00~15:45 エンジョイ ステップ 緒方 ★★	15:15~16:15 アドバン ス エアロ 長島 ★★☆☆	
16:00			17:00~17:50 KIDS チアダン ス② 三浦 ★	17:15~18:10 KIDS HIPHOP 三浦 ★		16:30~17:15 ボディパン プ45 江波戸 ★★	16:30~17:30 骨盤スト レッチ& エクサイ ズ 長島 ★	
17:00			18:10~19:00 KIDS チアダン ス③ 三浦 ★			17:40~18:40 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					18:30~19:15 ズンバ 和知 ★★	19:00~19:45 スタン ダード エアロ 和知 ★★☆☆		
19:00	19:15~20:15 タイ式ヨ ガルーシ ーダットン Chie ★	19:00~19:40 全身エクサ サイズ& 筋膜リ リース 田中 ★☆	19:30~20:10 かんたん エア ロ コアトレ tomoco ★☆	19:15~20:15 はじめて ダン ス 亜希 ★	19:30~20:15 ボディコン バット45 安孫子 ★★☆☆			
20:00			1-3週 かんたんエアロ 2-4週 コアトレ				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。	

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	

スタジオ収容人数につ

休館日... 2月20日(月)・3月20日(月)