

9月		スタジオプログラムスケジュール						定員 22名	一部18名 下記※1参照
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 ★☆		9:05~9:50 健康体操 大木 ★			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 ★☆	10:15~11:15 タイ式ヨガ ルーシーダットン Chie ★	9:45~10:45 ハイインパクト エアロ 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 有料	9:40~10:40 かんたんヨガ 大塚 ★	定員:12名	
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 ★☆	11:30~12:15 ズンバ 和知 ★★	11:00~12:00 フィットネス フラダンス 勝又 ★		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 ★★	木曜日 14:15~14:45 内山	
12:00	12:00~12:45 筋膜リリース (テニスボール使用) 田中 ★☆				12:00~12:45 バレトン 和知 ★☆	12:15~13:15 ジャズダンス 永井 ★★	12:00~12:45 ボディアタック45 安孫子 ★★☆	日曜日 13:10~13:40 安孫子	
13:00	13:00~13:45 パワーヨガ 横山 ★★	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 ★				
14:00	14:00~14:45 背骨 コンディショニング 横山 ★	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 有料	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 ①アドバンス エアロ ②かんたんエア ロ&ストレッチ 長島	①アドバンスエアロ 9月3日・10日 17日 ★★★ ②かんたんエアロ& ストレッチ 9月24日 ★	
16:00						16:30~17:30 ボディパンプ 江波戸 ★★	16:30~17:30 骨盤ストレッチ& エクササイズ 長島 ★		
17:00			17:00~17:50 KIDS チアダンス② 有料	17:15~18:10 KIDS HIPHOP 有料					
18:00			18:10~19:00 KIDS チアダンス③ 有料			17:55~18:55 ボディコンバット 江波戸 ★★			
19:00	19:00~19:45 ボディパンプ45 ※TB 関根 ★★	19:00~19:40 全身エクササイズ& 筋膜リリース 田中 ★☆		19:15~20:15 はじめてダンス 亜希 ★☆	19:00~19:30 ボディジャム 30 安孫子 ★★	19:15~20:00 ズンバ 和知 ★★			
20:00	20:00~20:30 ボディアタック30 関根 ★★		19:40~20:20 ①かんたんエアロ ②コアトレ tomoco ★☆ ①かんたんエアロ 1・3週 ②コアトレ 2・4週		19:45~20:30 ボディコンバット45 安孫子 ★★☆		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。		
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							
休館日... 9月25日(月)									
				※1【定員について】 ステップ台を使用するプログラムは、定員18名となります。 対象は、ステップ&筋力トレーニング、ボディパンプ、かんたんステップ、エンジョイステップ(上記表中2重線枠プログラム)					
				【途中入場・途中退出について】 スタジオプログラムへの途中入場、途中退出は安全上ご遠慮ください。体調不良の際は、 担当インストラクターにお申し出ください。					