

12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 ★/☆			研修室B.C プログラム	
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 ★/☆	トップライド ★★★★★/ ☆☆☆ 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 木曜開催日 12月7・21・28日	
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 ①ボディジャム45 ②ボディアタック45 安孫子 ①ボディジャム45 ...1・3週 ★★★/☆☆☆☆☆ ②ボディアタック45 ...2・4週 ★★★★★/☆☆☆☆☆	日曜日 13:10~13:40 安孫子 日曜開催日 12月3・10・17・24日	
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 ★/☆	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 ★★/☆☆		
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 ★★/☆☆	15:00~15:45 エンジョイステップ 緒方 ★★★/☆☆☆			
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 ★/☆	有料 15:50~16:40 KIDS チアダンス①	15:15~16:00 ボディコンバット45 内山 ★★★★★/☆☆☆☆☆			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 12月3・10・17日 ★★★★★/☆☆☆☆☆ ②かんたんエアロ& ストレッチ 12月24日 ★/☆	
16:00			有料 17:00~17:50 KIDS チアダンス②	有料 17:15~18:10 KIDS HIPHOP		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			有料 18:10~19:00 KIDS チアダンス③			17:55~18:55 ボディコンバット 江波戸 ★★★★★/☆☆☆☆			
18:00					19:00~19:30 ボディジャム 30 安孫子 ★★★/☆☆☆☆☆	19:15~20:00 ズンバ 和知 ★★/☆☆			
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 ★★/☆	19:40~20:20 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 ★★/☆	19:15~20:15 はじめてダンス 亜希 ★★/☆☆	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。	★☆☆の見方 ★…強度(運動の強さ) ☆…難度(運動の難しさ)	
20:00	20:00~20:30 ボディアタック30 関根★★★★/☆☆☆☆								
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… 12月18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。					