3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
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 ★★/☆☆	9:45～10:45 ハイインパクト エアロ 和 知 ★★★★/☆☆☆☆	9:05～9:50 健康体操 大 木 ★/☆		9:40～10:40 かんたんヨガ 大 塚 ★/☆
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 ★ ★/☆		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 元気ファミリー 体操教室	10:50～11:35 パワーヨガ 大 塚 ★★/☆☆
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 ★/☆☆	
12:00	12:00～12:45 筋膜リリース 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・5週 ★★★/☆☆☆☆☆ ②ボディアタック45 …2・4週 ★★★★★/☆☆☆☆
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 ★★★/☆☆☆	
14:00	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 ★★/☆☆		14:15～15:15 ①アドバンス エアロ ②かんたんエア ロ&ストレッチ 長 島
15:00	15:00～15:45 ステップ& 筋力トレーニング 卯 月 ★★/☆		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 ★★★★★/☆☆☆☆		15:00～15:45 エンジョイステップ 緒 方 ★★★/☆☆☆	15:30～16:30 骨盤ストレッチ& エクササイズ 長 島 ★/☆
16:00		16:45～17:45 シェイプアップ 気 功 森 嶋 ★/☆	有料 17:00～17:50 KIDS チアダンス②	有料 17:15～18:10 KIDS HIPHOP	有料 16:10～17:10 バレエ 教室 (キッズ)	16:30～17:30 ボディパンプ 江波戸 ★★★★/☆☆☆	
17:00			有料 18:10～19:00 KIDS チアダンス③	NEW 18:50～19:35 整体ピラティス 亜希 ★/☆	有料 17:20～18:35 バレエ 教室 (ジュニア)	17:55～18:55 ボディコンバット 江波戸 ★★★★★/☆☆☆☆	
18:00			19:15～19:45 コアトレ tomoco ★★/☆	変更 19:40～20:40 はじめてダンス 亜希 ★★/☆☆	変更 19:00～19:45 ボディコンバット45 安孫子 ★★★★★/☆☆☆☆	19:15～20:00 ズンバ 和 知 ★★/☆☆	
19:00	19:00～19:30 ボディパンプ30 関根★★★/☆☆☆	19:00～19:30 全身エクササイズ 田中★★/☆	19:55～20:35 かんたんエアロ tomoco ★★/☆☆		変更 20:00～20:30 ボディジャム 30 安孫子 ★★★/☆☆☆☆☆		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。
20:00	19:45～20:30 ボディアタック45 関 根 ★★★★★/☆☆☆☆	19:45～20:25 筋膜リリース 田中 ★★/☆					

研修室B.C プログラム

トップライド
★★★★★/☆☆☆
定員:12名

木曜日
14:15～14:45
内山
木曜開催日
3月7・14・21・28日

日曜日
11:10～11:40
安孫子
日曜開催日
3月3・10・17・24・31日

①アドバンスエアロ
1・2・3週
★★★★/☆☆☆☆☆

②かんたんエアロ&ストレッチ
4・5週
★/☆

★☆の見方
★…強度(運動の強さ)
☆…難度(運動の難しさ)

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・・・ 3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。