

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 ★/☆		9:40~10:40 かんたんヨガ 大塚 ★/☆	研修室B.C プログラム 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		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 ★★/☆☆	火曜日 14:15~14:45 内山 火曜開催日 11月5・12・19・26 日
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 ★★/☆☆☆		
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 ★★★★/☆☆☆	14:15~15:15 ①アドバンス エアロ ②かんたんエア ロ&ストレッチ 長島	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 ★/☆
15:00	15:00~15:45 ステップ& 筋カトレーニング 卯月 ★★/☆☆	15:15~16:00 ボディコンバット45 内山 ★★★★★/☆☆☆☆	有料			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			15:50~16:40 KIDS チアダンス① 有料		16:10~17:10 バレエ 教室 (キッズ) 有料	16:30~17:30 ボディパンプ 江波戸 ★★★★/☆☆☆		
17:00		16:45~17:45 シェイプアップ 気功 森嶋 ★/☆	16:55~17:45 KIDS チアダンス② 有料	17:15~18:10 KIDS HIPHOP 有料	17:20~18:35 バレエ 教室 (ジュニア) 有料			
18:00			18:00~18:50 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	19:00~19:30 ボディパンプ30 関根★★★★/☆☆☆	19:00~19:30 全身エクササイズ 田中★★/☆☆	19:15~19:45 コアトレ tomoco★★/☆☆	18:50~19:35 整体ピラティス 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	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 ★/☆	19:55~20:35 かんたんエアロ tomoco ★★/☆☆	19:40~20:40 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 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)

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

※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&筋カトレーニング、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。

休館日… 11月11日(月)・25日(月)

サイデン化学アリーナさいたま tel.048-851-5050