

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
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 ★/☆
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	
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 ★★/☆☆
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 ★/☆	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 ★/☆
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 ★★ ★★/☆☆☆☆	15:30~16:30 骨盤ストレッチ& エクササイズ 長島 ★/☆
15:00	15:00~15:45 ステップ& 筋力トレーニング 卯月 ★★/☆☆	15:15~16:00 ボディコンバット45 内山 ★★ ★★/☆☆☆☆	15:50~16:40 KIDS チアダンス①		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 ★★ ★★/☆☆☆☆	
16:00			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	17:15~18:10 KIDS HIPHOP	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 ★★ ★★/☆☆☆☆
17:00				18:00~18:50 KIDS チアダンス③			
18:00					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 ★★/☆☆
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 ★★/☆☆	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 ★★/☆☆	19:55~20:35 かんたんエアロ tomoco ★★/☆☆				

**研修室B.C
プログラム**

トップライド
★★★★★/
☆☆☆

定員:12名

火曜日
14:15~14:45
内山
火曜開催日
12月3・10・17・24
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

※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。

休館日… 12月9日(月)・23日(月)

サイデン化学アリーナさいたま tel.048-851-5050