

2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 ★★/☆☆ | 9:45~10:45 | 9:05~9:50 健康体操 大木 ★/☆ | | 9:40~10:40 | 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 ★ ★/☆ | 11:00~12:00 フィットネス フラダンス 勝又 ★/☆☆ | 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 | 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 ★★/☆☆ | 13:00~14:00 ポール ピラティス 佐藤 ★/☆ | 12:00~12:45 バレトン 和知 ★★/☆ | 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 |
| 12:00 | 12:00~12:45 筋膜リリース 田中 ★/☆ | | 13:15~14:15 ほぐしヨガ 三浦 ★/☆ | 14:15~15:00 ソフトボール ピラティス 佐藤 ★/☆ | 13:00~13:45 ゆる体操 青木 ★/☆ | 12:15~13:15 ジャズダンス 永井 ★★/☆☆☆ | 12:30~13:00 ボディアタック30 養父 ★★/☆☆☆☆ | 火曜開催日 2月4・11・18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 ★/☆ | | 14:30~15:30 リフレッシュ ヨガ 三浦 ★★/☆☆ | 13:00~14:00 ポール ピラティス 佐藤 ★/☆ | 13:45~14:45 エンジョイ エアロ 緒方 ★★★/☆☆☆ | 13:20~13:50 週替わりレッスン 養父 | 1・3週目 ボディパンプ30 ★★★/☆☆☆ 2・4週目 ボディコンバット30 ★★★/☆☆☆ |
| 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 ★★/☆☆ | 15:50~16:40 KIDS チアダンス① | | 14:00~15:00 太極拳 黒田 ★★/☆☆ | 15:00~15:45 エンジョイステップ 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週目 ★★★/☆☆☆☆ ②かんたんエアロ &ストレッチ 4週目 ★/☆ |
| 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 ★★★★★/☆☆☆☆ | 16:45~17:45 シェイプアップ 気功 森嶋 ★/☆ | 17:15~18:10 KIDS HIPHOP | | 16:30~17:30 ボディパンプ 江波戸 ★★★★/☆☆☆ | 15:30~16:30 骨盤ストレッチ& エクササイズ 長島 ★/☆ | |
| 16:00 | | | 16:55~17:45 KIDS チアダンス② | | | | | |
| 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 ★★/☆☆☆☆ | 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 ★★/☆ | 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 ★★★★★/☆☆☆☆ | 19:15~20:00 ズンバ 和知 ★★/☆☆ | 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。 | ★☆☆の見方 ★…強度(運動の強さ) ☆…難度(運動の難しさ) |
| 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 ★★/☆☆ | | | | | |

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。

※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… 2月10日(月)・25日(火)

サイデン化学アリーナさいたま tel.048-851-5050