

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 ★/☆	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
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 ★/☆	13:00~14:00 ポール ピラティス 佐藤 ★/☆	12:00~12:45 バレトン 和知 ★★/☆	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 ★★/☆☆	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 ★/☆	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	17:15~18:10 KIDS HIPHOP	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 ★/☆	18:00~18:50 KIDS チアダンス③	15:00~15:45 エンジョイステップ 緒方 ★★★/☆☆☆	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								
17:00								
18:00								
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)

## 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&amp;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