
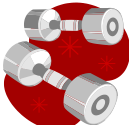



スタジオプログラムスケジュール

平成30年4月～

時間	月	火	水	木	金	土	日	時間	
9:00								9:00	
30	9:30～10:30 健康ヨガ 井上 定員65名	9:30～10:00 ストレッチ 中橋 定員65名					9:30～10:30 ベリーダンス 真柴 定員 25名	30	
10:00		時間変更 10:10～10:55 おためし ステップ・リーボック 中橋 定員45名	9:45～10:35 背骨コンディショニング 渡辺(美) 定員 65名	10:00～11:00 ファンエアロ 中橋	10:00～11:00 筋コン&ストレッチ 井上	9:45～10:45 ハワイアンフラ 木田 定員 30名		10:00	
30								30	
11:00	10:45～11:30 おためしエアロ 石丸		10:50～11:35 おためしエアロ 渡辺(優)	11:15～12:05 シェイプI 中橋			10:45～11:30 レッズ・リーボック 岸 定員 45名	11:00	
30							10:55～11:55 ファンエアロ 上野	30	
12:00	11:45～12:35 シェイプI 石丸	11:10～12:10 健康ヨガ 岡村 定員65名	11:45～12:35 シェイプI 渡辺(優)				11:45～12:35 アティダス ボクシング 橋本	12:00	
30							12:05～13:05 成人バレエ 井上(愛) 定員 25名	30	
13:00	12:45～13:45 ハワイアンフラ KARI 定員30名	12:20～13:35 ジャズ Mutsumi	12:45～13:45 ハワイアンフラ 林 定員 30名	12:20～13:20 健康ヨガ 中橋 定員 65名	12:30～14:00 本極拳 (扇&剣) 木村 定員 20名		12:45～13:15 肩腰すっきり 橋本 定員 30名	13:00	
30							13:20～14:05 レッズ・リーボック 新井 定員45名	30	
14:00		13:45～14:45 ハワイアンフラ 渡辺 定員 30名	14:00～14:45 レッズ・リーボック 近藤 定員 45名	13:40～14:25 初めてフラダンス 堤			13:30～14:15 ラテン Miguel	14:00	
30	13:55～14:55 いざいざ体操 井上 定員30名				14:10～14:55 Zumba Miguel		NEW	30	
15:00							14:15～15:05 シェイプI 橋本	14:30～15:30 ヒップホップダンス MARI	15:00
30	15:05～16:05 氣功 砂川 定員30名	15:00～16:00 ヨガ 菅原 定員30名	15:00～16:00 アロマトリックス 土井 定員 30名	14:40～15:40 本極拳(24式) 木村 定員20名	15:05～16:05 ピラティス 今野 定員 30名		時間変更	30	
16:00							15:15～16:15 シェイプII 橋本	15:40～16:30 シェイプI 平瀬	16:00
30				15:45～16:45 ジュニアダンスA MARI 定員 20名					30
17:00	16:15～17:15 キッズ空手 上安 定員 30名	16:15～17:15 キッズバレエ 波江野 定員 20名	16:15～17:15 キッズバレエ 加茂 定員 20名	16:15～17:15 キッズ空手 上安 定員 30名	16:15～17:15 キッズ空手 上安 定員 30名		時間変更	17:00	
30				16:50～17:50 ジュニアダンスB MARI 定員 20名			16:30～17:30 ルーシーダットン 田手	16:45～17:30 レッズ・リーボック 平瀬 定員 45名	30
18:00	17:25～18:25 ジュニア空手 上安 定員 30名	17:20～18:35 ジュニアバレエA 波江野 定員 25名	17:20～18:35 ジュニアバレエB 加茂 定員 25名	17:55～18:55 ジュニアダンス タークラス MARI 定員 20名	17:25～18:25 ジュニア空手 上安 定員 30名			18:00	
30			NEW				17:40～18:40 骨盤ストレッチ 田手		30
19:00								19:00	
30	19:15～20:15 健康ヨガ 外山 定員 65名	19:00～20:00 本極拳(扇) 木村 定員 20名	19:00～19:45 ポテイメイキング 伊藤 定員30名	19:15～20:00 バレトン Yukako	19:00～19:45 レッズ・リーボック 新井 定員 45名			30	
20:00								20:00	
30	20:25～21:10 バレトン Yukako	20:10～21:10 初めて本極拳 木村	20:00～21:00 初めて クラシックバレエ 伊藤 定員25名	20:15～21:00 Zumba Yukako	19:55～20:45 アティダス ファンクショナル トレーニング 新井			30	
21:00				NEW				21:00	
30	21:20～22:20 体幹&ストレッチ 伊藤 定員 65名	21:20～22:20 パワーヨガ 伊藤 定員65名	21:15～22:15 ラテン Miguel	21:15～22:00 レッズ・リーボック 山田 定員 45名	21:00～22:00 フラメンコ 橋本 定員 30名			30	
22:00								22:00	
22:30								22:30	

○スタジオプログラム参加について○

- トレーニングルーム利用料チケット又は回数券が必要です。
- ※黄色枠・水色枠は別途登録が必要となりますので、ご注意ください。
- 室内シューズ・運動に適したウェアを着用のうえご参加下さい。(お飲み物やタオルもご持参下さい)
- プログラム開始時間までにはスタジオにお集まり下さい。(安全管理上、開始後の入場はご遠慮下さい。)
- 定員制のプログラムは開始30分前よりジムカウンターにて受付後、整理券を配布致します。
- 都合によりインストラクターの代行やプログラムの変更が生じる場合がございますので、予めご了承下さい。