

スタジオプログラムスケジュール

2017年 12月プログラム

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00	整理券不要 9:20~9:40 ストレッチ& かんたん筋トレ 櫻井 ★	9:15~10:00 エアロビクス 緒方 ★★	9:15~10:00 かんたんエアロ TOMOCO ★☆	整理券不要 9:20~9:40 1・3週目 かんたん筋トレ 2・4週目 ファイティングキック ジムスタッフ ★	9:05~9:50 ゆるトレ 一冬にめげない、 身体作り！ 大木 ★	9:15~9:45 パパママすくすく 子育て教室	整理券不要 9:10~9:40 ストレッチポール ジムスタッフ ★
	10:00~10:45 エアロサーキット 富沢 ★★	10:15~11:00 ステップサーキット 緒方 ★★	10:30~11:15 エアロサーキット 栗原 ★	10:00~10:45 はじめてエアロ 和知 ★	10:00~11:00 ローインパクト コンビネーション 大木 ★★☆	9:55~10:55 親子DE レクリエーション	10:00~11:00 かんたんヨガ 大塚 ★
11:00	11:00~11:45 ピラティス初中級 富沢 ★☆	11:15~12:00 ジョギングエアロ TOMOCO ★★	11:30~12:15 かんたんステップ 栗原 ★☆	11:00~11:30 はじめてステップ 和知 ★	11:15~12:15 はじめてエアロ & ストレッチ60 栗原 ★	11:15~12:05 ダンスストレッチ 永井 ★	11:10~11:55 パワーヨガ 大塚 ★★
	13:20~14:05 ピラティス初級 古谷 ★	13:00~13:45 はじめてエアロ &ストレッチ mina ★	13:00~14:00 ほぐしヨガ 三浦 ★	13:00~14:00 ピラティス初級 佐藤 ★	12:00~12:45 ママとベビーの 体操教室	12:15~13:15 ジャズダンス 永井 ★★	12:10~12:55 脂肪燃焼 ファイティングキック 青木 ★
14:00	14:15~15:00 バレトン初級 古谷 ★	14:00~15:00 かんたんヨガ mina ★	14:15~15:15 リフレッシュヨガ 三浦 ★	14:15~15:00 ピラティス中級 佐藤 ★★	14:00~15:00 太極拳 黒田 ★	14:00~15:00 スタンダードエアロ 緒方 ★★	14:00~15:00 シェイプアップ気功 森嶋 ★
	15:15~15:45 コアトレーニング 櫻井 ★	15:15~15:45 ストレッチポール ジムスタッフ ★	15:15~15:45 はじめて ファイティングキック 青木 ★	15:15~15:45 ショートヨガ 岡本 ★	15:15~16:00 かんたんステップ 緒方 ★★	15:15~16:15 かんたんステップ 緒方 ★★	15:15~16:15 ハイローコンボ中級 長島 ★★
16:00	17:30~19:00 KIDS 空手教室	16:15~17:00 クラシカル ダンスキッズ	16:15~17:15 KIDS チアダンス	16:00~17:00 KIDS HIP HOP	16:15~16:35 ストレッチ& かんたん筋トレ ジムスタッフ ★	16:30~17:15 骨盤エクササイズ 長島 ★	17:45~18:30 かんたんステップ 清水 ★
	19:15~20:15 タイ式ヨガ ルーシーダットン Chie ★	17:15~18:00 クラシカル ダンスキッズ	17:30~18:30 KIDS チアダンス	17:15~18:15 KIDS HIP HOP	18:30~19:30 ピラティス初級 古谷 ★	19:00~19:45 シェイプアップエアロ 和知 ★★	19:55~20:40 スタンダードエアロ 和知 ★★
19:00	19:45~20:30 エアロサーキット 田中 ★★	19:00~19:30 ファイティングキック ジムスタッフ ★	19:40~20:25 かんたんエアロ TOMOCO ★★	18:50~19:35 姿勢改善ピラティス 亜希 ★	19:40~20:40 かんたんヒップホップ 亜希 ★★	19:40~20:40 バレトン中級 古谷 ★★	

交替わりで行います！

サーキット形式でシェイプアップに効果的！

色参考 脂肪燃焼系 調整系 初心者おすすめ！ ダンス系 子供教室