

スタジオプログラム Studio Program



エアロ系

ストレッチ系

ダンス系

パワー系

コア系

ヨガ系

格闘技系

2019.10

	月	火	水	木	金	土	日
7:00							
8:00		8:00~8:45 寺田 IR		8:00~8:45 寺田佳 IR			
	8:15~9:00 石塚 IR	フィットネス フラ 45		身体操作 ストレッチ 45	8:15~9:00 青木 IR		
	ヨガ 45				バレトン 45	8:30~9:00 寺田佳 IR	
9:00		9:00~10:00 増田 IR		9:00~9:45 上重 IR		身体操作ストレッチ 30	8:45~9:30 Tommy IR
	9:15~10:00 石塚 IR	マット サイエンス 60		ビギナーエアロ 45	9:15~9:45 西岡 IR	初めてエアロ 30	ベルヴィック ストレッチ 45
	初めてキック ボクササイズ 45				初めてエアロ 30		
10:00				10:00~11:00 佐藤 IR	10:00~11:00 染谷 IR	10:00~10:45 Tommy IR	9:45~10:45 黒川 IR
	10:15~11:00 KEIKO IR	10:15~10:45 増田 IR		ヨガ 60	マット サイエンス 60	ビギナーエアロ 45	シンテックス 60
	ZUMBA45	初めてエアロ 30					
11:00		11:00~12:00 平井 IR		11:15~12:00 KEIKO IR	11:15~12:15 染谷 IR	11:00~11:45 石垣 IR	10:55~11:45 黒川 IR
	11:15~11:45 KEIKO IR	ヨガ 60		サーキット エアロ 45	チャレンジ エアロ 60	ステップ 45	サーキット エアロ 50
	ステップ 30						
12:00	12:00~12:50 MAHO IR	12:10~12:55 いけだ IR		12:15~13:15 MAHO IR		12:00~13:00 UNO IR	12:00~12:45 さや IR
	ラテン 50	ビギナーエアロ 45		ヨガ 60		ヨガ 60	ボディ コンバット 45
13:00	13:05~13:35 Staff	13:10~14:00 いけだ IR				13:10~14:10 UNO IR	13:00~14:00 中川原 IR
	コアエクササイズ 30	ステップ 50		13:30~14:00 MAHO IR	13:15~14:00 石垣 IR	ディスコ ワールド 60	ヨガ 60
				初めてエアロ 30	ステップ 45		
14:00	13:50~14:50 横田 IR	14:10~15:00 Aisuko IR		14:15~15:00 春川 IR	14:15~15:00 石垣 IR	14:20~15:20 いけだ IR	14:15~15:00 のっしー IR
	チャレンジ エアロ 60	ZUMBA50		ラテン 45	ビギナーエアロ 45	チャレンジ エアロ 60	ボディパンプ 45
15:00	15:05~16:05 美栄 IR	15:10~16:10 佐藤 IR		15:15~16:15 春川 IR	15:15~16:15 寺田 IR	NEW	15:15~16:00 さや IR
	フラシェイプ 60	ヨガ 60		ピラティス 60	ヨガ 60	15:35~16:35 荒井 IR	ボディジャム 45
16:00						ピラティス 60	
17:00						16:50~17:35 なつみ IR	16:15~17:00 石垣 IR
						シバム 45	サーキット エアロ 45
18:00	18:15~19:00 KEIKO IR	18:30~19:00 Staff			17:45~18:15 さや IR	17:50~18:20 SATOKO IR	17:15~18:00 美栄 IR
	ビギナー エアロ 45	コアエクササイズ 30		18:30~19:10 黒川 IR	初めてエアロ 30	STRONG™ 30	ビギナー エアロ 45
19:00	19:15~20:00 未来 IR	19:15~19:45 なつみ IR		バレトン 40	18:30~19:00 Staff	18:35~19:20 SATOKO IR	
	ヨガ 45	シバム 30			コアエクササイズ 30	ZUMBA45	
				19:25~20:15 黒川 IR	19:15~20:00 のっしー IR		
20:00	20:15~21:00 石垣 IR	20:00~21:00 のっしー IR		シンテックス 50	ボディパンプ TS45		
	ステップ 45	1.3.5 週目 ボディパンプ TS60			20:15~21:00 みさと IR		
		2.4 週目 ボディパンプ 60		20:30~21:00 SATOKO IR	ボディジャム 45		
21:00	21:15~22:15 石垣 IR	21:15~22:15 のっしー IR		STRONG™ 30			
	バランス コーディネーション 60	1.3.5 週目 ボディコンバット 60		21:15~22:15 みさと IR	21:15~22:15 未来 IR		
22:00		2.4 週目 ボディコンバット TS60		ボディジャム TS60	ヨガ 60		
				2.4 週目 ボディジャム 60			
23:00							

毎週水曜はスポーツクラブ休館日です

毎週水曜はスポーツクラブ休館日です

毎週水曜はスポーツクラブ休館日です

毎週水曜はスポーツクラブ休館日です