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

※このプログラムは2021年4月～のものです。

月

Aスタジオ

- 8:15~9:00 石塚 IR リラックスヨガ 45
- 9:15~10:00 石塚 IR 初めてキックボクササイズ 45
- 11:00~11:50 KEIKO IR ZUMBA50
- 13:15~14:05 MAHO IR ラテン 50
- 14:20~15:20 横田 IR エアロ上級 60
- 18:20~19:00 黒川 IR バレトン 40
- 19:15~20:00 青木 IR ステップ初級 45
- 20:15~21:00 服部 IR ワークアウト 45

Bスタジオ

- 9:30~10:15 岩下 IR マットサイエンス 45
- 10:30~11:30 まいこ IR アクティブヨガ 60
- 12:00~12:20 STAFF ストレッチ 20
- 13:30~14:15 STAFF コアエクササイズ 45
- 15:00~16:00 美栄 IR フラシェイプ 60
- 19:30~20:30 寺田 IR アクティブヨガ 60
- 21:00~22:00 石垣 IR バランス コーディネーション 60

火

Aスタジオ

- 8:15~9:00 寺田 IR フィットネスフラ 45
- 9:30~10:30 増田 IR マットサイエンス 60
- 10:45~11:15 増田 IR 初めてエアロ 30
- 12:10~12:55 いけだ IR エアロ初級 45
- 13:15~14:00 いけだ IR ステップ中級 45
- 14:30~15:15 さや IR ボディコンバット 45
- 19:45~20:45 のっしー IR ①.③.⑤ ボディパンプ TS60 ②.④ ボディパンプ 60
- 21:15~22:00 青木 IR シバム 45

Bスタジオ

- 10:00~11:00 平井 IR アクティブヨガ 60
- 11:30~12:00 STAFF コアエクササイズ 30
- 13:30~14:15 Tommy IR ベルヴィックストレッチ 45
- 15:00~16:00 平井 IR リラックスヨガ 60
- 18:30~19:15 STAFF コアエクササイズ 45
- 時間変更 20:05~20:50 青木 IR バレトン 45

水

毎週水曜はスポーツクラブ休館日です

木

Aスタジオ

- 8:15~9:00 寺田佳 IR 身体操作 ストレッチ 45
- 9:15~10:00 上重 IR エアロ初級 45
- 10:45~11:30 KEIKO IR エアロ中級 45
- 13:15~13:45 さや IR ステップ初級 30
- 14:15~15:15 UNO IR Big-hit 歌謡曲 60
- 18:15~19:00 KEIKO IR エアロ初級 45
- 19:15~19:45 SATOKO IR STRONG Nation30
- 20:00~21:00 のっしー IR ①.③.⑤ ボディコンバット 60 ②.④ ボディコンバットTS60

Bスタジオ

- 9:30~10:30 佐藤 IR リラックスヨガ 60
- 11:45~12:30 さや IR Sintex® トーン 45
- 13:30~14:30 MAHO IR アクティブヨガ 60
- 15:30~16:15 STAFF コアエクササイズ 45
- 19:15~20:05 黒川 IR Sintex® トーン & リボーン 50
- 時間変更 21:20~21:50 STAFF ストレッチ 30

金

Aスタジオ

- 8:15~9:00 青木 IR バレトン 45
- 9:15~9:45 青木 IR ZUMBA30
- 10:00~11:00 染谷 IR マットサイエンス 60
- 11:15~12:15 染谷 IR エアロ上級 60
- 13:15~14:00 YUME IR ZUMBA45
- 14:15~15:00 石垣 IR エアロ初級 45
- 18:15~18:45 さや IR 初めてエアロ 30
- 19:15~19:45 倉 IR シバム 30
- 20:00~21:00 倉 IR ①.③.⑤ ボディジャム 60 ②.④ ボディジャム TS60

Bスタジオ

- 9:30~10:15 伊納 IR アクティブヨガ 45
- 14:15~14:45 STAFF コアエクササイズ 30
- 15:15~16:15 寺田 IR リラックスヨガ 60
- 19:45~20:30 STAFF コアエクササイズ 45
- 21:15~22:15 未来 IR リラックスヨガ 60

土

Aスタジオ

- 9:45~10:15 Tommy IR 初めてエアロ 30
- 10:30~11:15 SATOKO IR STRONG Nation45
- 時間変更 14:05~15:05 UNO IR ディスコワールド 60
- 16:50~17:35 青木 IR シバム 45
- 18:15~18:45 青木 IR STRONG Nation30
- 19:00~19:45 SATOKO IR ZUMBA45

Bスタジオ

- 8:45~9:30 寺田佳 IR 身体操作 ストレッチ 45
- 時間変更 10:35~11:35 Tommy IR ベルヴィック ストレッチ 60
- 時間変更 12:45~13:45 UNO IR リラックスヨガ 60
- 15:30~16:30 荒井 IR ピラティス 60

日

Aスタジオ

- 場所変更 8:45~9:45 黒川 IR Sintex® トーン & リボーン 60
- 時間変更 10:05~10:50 黒川 IR Sintex® カーディオ 45
- 時間変更 11:05~11:50 さや IR ボディコンバット 45
- 14:00~14:45 のっしー IR ボディパンプ 45
- 15:00~15:45 さや IR ボディジャム 45
- 16:00~16:45 石垣 IR エアロ中級 45
- 17:00~17:30 美栄 IR 初めてエアロ 30

Bスタジオ

- 時間変更 13:00~14:00 中川原 IR アクティブヨガ 60
- 時間変更 16:10~16:40 美栄 IR アロマストレッチ 30