

スタジオタイムスケジュール 2023.10.2～

	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00							
30	ラジオ体操9:20～	ラジオ体操9:20～	GOGO体操9:20～	ラジオ体操9:20～	ラジオ体操9:20～	ストレッチ9:20～	
10:00	セルフケア 9:45～10:30 田中ま(レベル1)	健康太極拳 9:45～10:30 今井(レベル1)	健康体操 9:45～10:30 長谷川(レベル1)	骨盤リセットヨガ 9:45～10:30 YUKO(レベル1)	整	エアロ2 9:45～10:30 YUKO(レベル2)	
30	整		整		整		
11:00	エアロ3 10:45～11:30 ASAMI(レベル3)	ステップ2 10:45～11:30 ASAMI(レベル2)	RITMOS® 10:45～11:30 長田(レベル3)	初級エアロ 10:45～11:15 杉本(レベル1)		UBOUND 10:45～11:30 杉本(レベル3)	
30		整		整		整	
12:00	バランスボール 11:45～12:30 長谷川(レベル1)	ZUMBA® 11:45～12:30 栗木(レベル3)	ボディシェイプ 11:45～12:15 北村(レベル2)	エアロ3 11:30～12:15 長田(レベル3)		FULLBOX® 11:45～12:30 山川(レベル3)	
30			初級ステップ 12:30～13:00 赤井(レベル1)	自重トレーニング 12:30～13:00 山川(レベル1)			
13:00	FULLBOX® 12:45～13:15 山川(レベル3)	ヨガベーシック 12:45～13:30 YUKO(レベル1)	New ポルドブラ 13:15～14:00 ASAMI(レベル2)	ステップ3 13:15～14:00 赤井(レベル3)		パワーヨガ 12:45～13:30 長谷川(レベル2)	
30	プレイシングヨーガ 13:30～14:15 北村(レベル1)					整	
14:00		エアロ3 13:45～14:30 北村(レベル3)	ボディ&ストレッチ 14:15～15:00 ASAMI(レベル1)	コアコンディショニング 14:15～14:45 北村(レベル1)		エアロ3 13:45～14:30 杉本(レベル3)	
30		ハワイアンフラ 14:45～15:30 武良(レベル1)					
15:00							
30							
16:00							
30							
17:00							
30							
18:00							
30	腹力と尻力 18:30～19:00 山川(レベル2)	ボディシェイプ 18:30～19:00 北村(レベル2)					
19:00		New 筋膜リリース 19:15～20:00 長谷川(レベル2)	RITMOS®/ステップ3 19:00～19:45 岸(レベル4)	New メガダンス 19:00～19:45 渡邊(レベル3)		サークル開放 19:00～20:00	
30	ZUMBA® 19:15～20:00 栗木(レベル3)						
20:00		オリジナルエアロ 20:15～21:00 松本(レベル4)	FULLBOX® 20:00～20:45 山川(レベル3)	体幹&ストレッチ 20:00～20:30 山川(レベル2)			
30	UBOUND/エアロ3 20:15～21:00 北村(レベル3)						
21:00							
30							

休館日

バラエティ
11:00～
(週替わり)
・ホームページ
・掲示物をご確認ください

 **整**
運動靴が無くても受ける事が出来るクラスです

 **整**
初心者の方でも受けやすいクラスです

 **整**
整理券対象のクラスです