

スタジオスケジュール

H29.10.1~H30.3.31

時間/曜日	月	火	水	木	金	土
9:00						
10:00	9:50~10:50 ボディリセット (高橋)	10:00~10:20 ラジオ体操&ストレッチ	10:00~10:30 ロングストレッチ	10:00~10:20 ボディメイク	10:00~10:20 ラジオ体操&ストレッチ	
	定員制 11:00~11:50 はじめてステップ&マット (高橋)	10:45~11:45 ハワイアンフラ (世川・中島)	NEW 10:40~11:40 エアロ&マット (高橋)	定員制 10:40~11:30 ほぐしヨーガ (原田)	NEW 10:45~11:35 ベーシックエアロ (ひさえ)	10:30~11:30 エネルギーッシュエアロ (原田)
11:00						11:35~11:55 ストレッチ
12:00	12:30~13:20 チャレンジエアロ (瀬尾)	12:30~13:00 ボディストレッチ30 (原田)	12:40~13:30 骨盤スリムピラティス (荒井)	12:00~13:00 気功・太極拳 (中西)	12:30~12:50 腰痛&肩こり	12:10~13:10 太極拳入門 (神原)
13:00	13:30~13:50 ストレッチ	13:10~14:00 ベーシックエアロ (原田)	13:40~14:00 ストレッチ or ボディメイク <small>※チャック氏 来館日は「ボディメイク」となります</small>	13:20~14:10 チャレンジエアロ (石垣)	13:00~13:50 はじめてエアロ (島田)	13:30~13:50 ボディメイク
	14:00~14:50 ピラティス (小柳)	定員制 14:15~15:15 ハタヨーガ (小川)	14:10~15:00 ベーシックエアロ (大森)	14:25~15:15 アロハ・フラ (山口)	14:00~14:50 カラダ改善ヨガ (荒井)	定員制 14:00~15:00 ハタヨーガ (小川)
15:00	15:00~15:50 ベーシックエアロ (石垣)	15:30~16:20 エアロ&マット (石塚)	定員制 15:15~16:05 エンジョイステップ <small>★月の第一週目「バランスコーディネーション」</small> (石垣)	15:30~16:20 骨盤調整エクササイズ (岡野)	定員制 15:05~16:05 チャレンジステップ (高橋)	15:15~16:05 ベーシックエアロ (菊地)
	16:00~16:20 ストレッチ					
17:00						
18:00	18:30~18:50 ストレッチ	18:30~18:50 ボディメイク	18:30~18:50 ストレッチ	18:30~18:50 腰痛&肩こり	18:00~18:50 ピラティス (高橋)	
	NEW 19:00~19:50 ベーシックエアロ (大森)	19:30~20:20 ヒーリングヨーガ (高橋)	19:30~20:30 ハワイアンフラ (世川・中島)	NEW 19:30~20:20 はじめてエアロ (島田)		
20:00						

スポーツリラックス