

スタジオスケジュール

H21, 10, 1 ~ H22, 3, 31

時間/曜日	火	水	木	金	土	日
10:00	10:30 ~ 10:50 ストレッチ	10:20 ~ 10:40 ボールエクササイズ				
			10:30 ~ 11:20 簡単エアロ (春川)	10:30 ~ 10:50 ボディメイク	10:45 ~ 11:35 ベーシックエアロ (原田)	
11:00	11:00 ~ 12:00 フラダンス (世川・中谷)	10:45 ~ 11:45 リラックスヨガ (小川)	11:30 ~ 11:50 ストレッチ	11:00 ~ 12:00 エアロ&青竹ショート (幸崎)	11:40 ~ 12:00 ストレッチ	11:00 ~ 12:00 お楽しみエアロ (森藤・古谷)
						12:00 ~ 12:30 腰痛&肩こり
12:00	12:15 ~ 12:45 腰痛&肩こり		12:00 ~ 13:00 気功・太極拳 (中西)	12:20 ~ 12:50 腰痛&肩こり		
		12:30 ~ 13:20 ベーシックエアロ (方川)			12:30 ~ 13:30 太極拳入門 (神原)	
13:00	13:00 ~ 13:50 ベーシックエアロ (原田)	13:30 ~ 13:50 ストレッチ	13:30 ~ 14:20 簡単ラテン (山口)	13:00 ~ 13:50 パンチ&キック (森藤)	13:30 ~ 13:50 ボディメイク	13:30 ~ 14:20 ヒーリングヨガ&簡単ダンスエアロ (今野)
		14:15 ~ 15:15 骨盤調整エクササイズ (長)		14:00 ~ 15:00 クンダリーニヨーガ (今野)	14:00 ~ 15:00 ベーシックヨーガ (小川)	14:30 ~ 14:50 ボールエクササイズ
14:00	14:00 ~ 15:00 ベーシックヨーガ (小川)					
		15:30 ~ 16:20 ベーシックステップ (古谷)	15:00 ~ 16:00 カラダ改善ピラティス (今野)	15:30 ~ 16:30 エンジョイエアロ(古谷)		15:30 ~ 16:30 エンジョイエアロ (原田)
15:00	15:30 ~ 16:30 インナーバランス体操 (Emi)				16:00 ~ 16:50 ベーシックエアロ (方川)	
		16:30 ~ 17:00 腰痛&肩こり		16:30 ~ 16:50 ストレッチ		16:30 ~ 16:50 ストレッチ
16:00					17:00 ~ 17:30 腰痛&肩こり	
17:00						
	18:30 ~ 19:00 腰痛&肩こり	18:30 ~ 18:50 ボディメイク	18:30 ~ 19:00 腰痛&肩こり	18:30 ~ 18:50 ボールエクササイズ		
18:00						
19:00	19:30 ~ 20:20 ベーシックエアロ (大森)	19:30 ~ 20:30 フラダンス (中谷・寛田)	19:30 ~ 20:20 ベーシック・簡単エアロ・サーキット (幸崎・大山・柳生)	19:30 ~ 20:20 ベーシックエアロ (方川)		
20:00						

スポーツリラクス