

スタジオスケジュール

H30.4.1～H30.9.30

時間/曜日	月	火	水	木	金	土
9:00						
10:00	NEW 9:50～10:40 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 10:50～11:50 NEW 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 10:40～11:30 はじめてエアロ (Sakiko)	定員制 10:40～11:30 ほぐしヨーガ (原田)		10:30～11:30 エネルギーッシュエアロ (原田)
11:00					10:45～11:35 ベーシックエアロ (ひさえ)	
				NEW 12:00～13:00 太極拳初級&気功 (中西)		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)		12:30～12:50 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)	NEW 13:40～14:00 ストレッチ or チャック体操 <small>※チャック氏 来館日は「チャック体操」となります</small>	13:15～14:05 アロハ・フラ (山口)	13:00～13:50 はじめてエアロ (島田)	13:30～13:50 ボディメイク
	NEW 14:00～14:50 ピラティス ★月の第一週目「顔ヨガ」 (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)	NEW 14:20～15:10 シェイプエアロ (石垣)	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 15:15～16:15 NEW チャレンジステップ (高橋)	NEW 15:20～16:10 骨盤調整エクササイズ (岡野)	NEW 15:00～15:30 お楽しみレッスン	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	NEW 18:30～19:20 はじめてエアロ (Sakiko)	NEW 18:15～19:05 ピラティス (高橋)	
	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)			
20:00						

スポーツリラックス