

# スタジオスケジュール

2019.4.1～2019.9.30

時間/曜日	月	火	水	木	金	土
9:00						
10:00	10:00～10:20 ラジオ体操&ストレッチ	10:00～10:20 ストレッチ	10:00～10:30 ロングストレッチ 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>	10:00～10:20 ボディメイク	10:00～10:20 ラジオ体操&ストレッチ	
	<b>定員制</b> 10:40～11:40 ステップ(初級)&マット (高橋)	10:45～11:45 ハワイアンフラ (世川・中島)	10:40～11:30 はじめてエアロ (Sakiko)	<b>定員制</b> 10:30～11:30 <b>NEW</b> ほぐしヨガ (原田)	10:45～11:35 ベーシックエアロ (増田)	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	12:30～13:00 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 太極拳初級&気功 (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 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 (西岡)	13:30～13:50 ボディメイク
	<b>NEW</b> 14:00～14:50 マットサイエンス (増田)	<b>定員制</b> 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)	14:20～15:10 シェイプエアロ (石垣)	14:00～14:50 カラダ改善ヨガ (荒井)	<b>定員制</b> 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)	<b>定員制</b> 15:15～16:05 ステップ(中級) (高橋)	15:20～16:10 骨盤調整エクササイズ (岡野)	<b>定員制</b> 15:05～16:05 ステップ(上級) (高橋)	<b>NEW</b> 15:15～16:05 エアロ&マット (菊地)
	16:00					
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	18:30～19:20 はじめてエアロ (Sakiko)	18:15～19:05 コアストレッチ (伊藤)	
	19:10～20:00 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