

# スタジオスケジュール

H30.10.1~H31.3.31

時間/曜日	月	火	水	木	金	土
9:00						
10:00	<b>NEW</b> 10:00~10:20 ラジオ体操&ストレッチ	<b>NEW</b> 10:00~10:20 ストレッチ	<b>NEW</b> 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	
11:00	<b>定員制</b> 10:40~11:40 <b>NEW</b> 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> 10:40~11:30 ほぐしヨーガ (原田)	<b>NEW</b> 10:45~11:35 ベーシックエアロ (増田)	10:30~11:30 エネルギーリフレッシュ (原田)
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 太極拳初級&気功 (中西)	12:30~12:50 腰痛&肩こり	11:35~11:55 ストレッチ
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)	12:10~13:10 太極拳入門 (神原)
14:00	14:00~14:50 ピラティス ★月の第一週目「顔ヨガ」 (小柳)	<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 <b>NEW</b> 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 <b>NEW</b> ステップ(上級) (高橋)	15:15~16:05 ベーシックエアロ (菊地)
16:00	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	18:30~19:20 はじめてエアロ (Sakiko)	<b>NEW</b> 18:15~19:05 コアストレッチ (伊藤)	
19:00	<b>NEW</b> 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