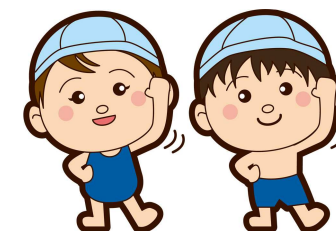


# スタジオタイムスケジュール

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:30	9:30	9:30	休館日	9:30	9:30	9:30	
10:00	10:00	10:00		10:00	10:00	10:00	
10:40~10:30 ポールストレッチ	10:00~10:30 やさしいエアロ(吉廣)	10:20~10:50 アルファストレッチ		10:55~11:40 ヨガ(吉武)	9:50~10:20 JOYBEAT【格闘技】	10:20~10:50 JOY★リズム【体シェイプ】	
11:00	11:00	11:00		11:00	11:00	11:00	11:00
10:40~11:10 JOYBEAT【コンバット】	10:40~11:10 ズンバ(吉廣)	10:55~11:40 ヨガ(吉武)		11:10~11:40 やさしいエアロ(塚本)	10:30~11:00 ヨガ(塚本)	11:00~11:30 アルファストレッチ	11:00~11:30 アルファストレッチ
11:20~12:00 パレトン(山野)	11:20~11:50 アルファストレッチ	11:50~12:30 パレトン(吉武)		11:50~12:20 アルファストレッチ	11:10~11:40 やさしいエアロ(塚本)		11:50~12:50 フラダンス(奥村) or アシュタンガヨガ(森本)
12:00	12:00	12:00		12:00	12:00	12:00	12:00
12:10~12:50 ヨガ棒トニーング(山野) ※定員20名	12:00~13:00 ピラティス(稲本)	12:40~13:30 リトモス(森本)		12:30~13:20 初級エアロ(柳井)	12:10~12:50 美ボディBODYWAVE(柳井)	12:10~12:50 美ボディBODYWAVE(柳井)	13:00~14:00 中級エアロ(柳井)
13:00	13:00	13:00		13:00	13:00	13:00	13:00
13:00~14:00 中級エアロ(山野)	13:10~14:10 中級エアロ(塚本)	13:40~14:30 姿勢改善エクササイズ(森本)		13:30~14:30 骨盤ストレッチ(柳井)	13:00~14:00 中級エアロ(柳井)		13:00~14:00 サンデー スペシャルレッスン
14:00	14:00	14:00		14:00	14:00	14:00	14:00
14:10~14:40 ストレッチポール	14:30~15:30 太極拳(陳)	14:40~15:10 JOYBEAT【バーベル】			14:10~15:10 ズンバ(長野)	14:10~15:10 ズンバ(長野)	14:10~14:55 GROUP fight or JOYBEAT
15:00	15:00	15:00			15:00	15:00	15:00
						15:20~16:20 ピラティス(長野)	15:05~15:45 シェイプ×シェイプ
16:00	16:00	16:00			16:00	16:00	16:00
17:00	17:00	17:00			17:00	17:00	17:00
						17:00~17:50 ズンバ(松井)	
18:00	18:00	18:00			18:00	18:00	18:00
18:20~18:50 シェイプ×シェイプ	18:40~19:20 パレトン(長野)	18:10~18:40 JOYBEAT【コンバット】			17:50~18:50 太極拳	18:00~18:45 初級エアロ(松井)	
19:00	19:00	19:00			19:00	19:00	19:00
19:00~19:45 GROUP fight(金子)	19:30~20:20 初級エアロ(長野)	18:50~19:30 ダンベルエアロ(津田)		19:00~19:40 ヨガ&ピラティス(松井)			
20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	20:00	
19:50~20:40 アシュタンガヨガ(森本)	20:30~21:30 ステップ(滝口)	19:40~20:40 中級エアロ(山野)		19:50~20:50 中級エアロ(松井)			
21:00	21:00	21:00		21:00	21:00	21:00	
20:50~21:40 ズンバ(森本)		20:50~21:30 ヨガ棒バーニング(山野) ※定員20名		21:00~21:30(河村) GROUP fight			

## プールスケジュール

月曜日	13:00~13:30 アクアミット
火曜日	10:30~11:00 アクアボール
水曜日	11:00~11:30 アクアミット



『サンデースペシャルレッスン』は、週替わり  
レッスンとなっています。  
レッスン内容は館内掲示にてご確認ください。

レッスン開始10分後の参加はご遠慮下さい。

ヨガ棒レッスンでは、当クラブにて用意している  
本数は10本となります。個人で【ヨガ棒】をご  
持参されると最大20名までご参加いただけます。

2018年4月~