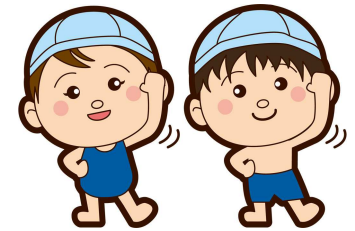


# スタジオタイムスケジュール

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	9:40~10:10 JOYBEAT【サーキット】	9:30		9:30	9:50~10:20 JOYBEAT【格闘技】	9:30		9:30		
10:00	9:50~10:30(中村) ポールストレッチ	10:00	10:00~10:30 やさしいエアロ(吉廣)	10:00	10:20~10:50 アルファストレッチ	休館日	10:00	10:30~11:00 ヨガ(塚本)	10:00	10:15~10:45 やさしいエアロ(滝口)	10:00		10:00	
	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)		11:00	11:10~11:40 やさしいエアロ(塚本)	11:00	10:50~11:20 ストレッチポール(滝口)	11:00	11:00~11:30 アルファストレッチ		
11:00	11:20~12:00 パレトン(山野)	11:00	11:20~11:50 アルファストレッチ	11:00	11:50~12:30 パレトン(吉武)		12:00	11:50~12:20 アルファストレッチ	12:00	12:10~12:50 美1-ティBODYWAVE(柳井)	12:00	11:50~12:50 フラダンス(櫻井) or アシュタガヨガ(森本)		
12:00	12:10~12:50 ヨガ棒トレーニング(山野) ※定員20名	12:00	12:00~13:00 ヨガ(稲本)	12:00	12:40~13:30 リトモス(森本)		13:00	12:30~13:20 初級エアロ(柳井)	13:00	13:00~14:00 中級エアロ(柳井)	13:00	13:00~14:00 サンデー スペシャルレッスン		
13:00	13:00~14:00 中級エアロ(山野)	13:00	13:10~14:10 中級エアロ(塚本)	13:00	13:40~14:30 姿勢改善エクササイズ(森本)		14:00	13:30~14:30 骨盤ストレッチ(柳井)	14:00	14:10~15:10 ズンバ(長野)	14:00	14:10~14:55 Group Fight 45 or JOYBEAT		
14:00	14:10~14:40(中村) ストレッチポール	14:00	14:30~15:30 太極拳(陳)	14:00	14:40~15:10 JOYBEAT【バーベル】		15:00		15:00	15:20~16:20 ピラティス(長野)	15:00	15:05~15:45 シェイプ×シェイプ		
15:00		15:00		15:00			16:00		16:00		16:00			
16:00		16:00		16:00			17:00		17:00	17:00~17:50 ズンバ(松井)	17:00			
17:00		17:00		17:00			18:00	17:50~18:50 太極拳	18:00	18:00~18:45 ヨガ&ピラティス(松井)	18:00			
18:00	18:25~19:10 Group Fight 45(河村)	18:00	18:00~18:30 シェイプ×シェイプ	18:00	18:35~19:20 Group Centergy 45(杉本)		19:00	19:00~19:40 ヨガ&ピラティス(松井)	19:00		19:00			
19:00	19:20~20:20 ズンバ(邸)	19:00	18:40~19:20 パレトン(長野)	19:00	19:30~20:20 ダンベルエアロ(津田)		20:00	19:50~20:50 中級エアロ(松井)	20:00		20:00			
20:00	20:30~21:15 Group Centergy 45(杉本)	20:00	19:30~20:20 初級エアロ(長野)	20:00	20:30~21:30 中級エアロ(山野)		21:00	21:00~21:30(金子) Group Fight 30	21:00		21:00			
21:00		21:00	20:30~21:30 ステップ(滝口)	21:00										

# 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。

2019年1月~