

スタジオプログラム '19 4-6月

曜日 時間	月	火	水	木	金	土	日	曜日 時間
10:00					NEW		休 館 日	10:00
11:00	10:30~11:30 リズム体操 YUMI	10:30~11:20 ベリーダンス asami	10:30~11:20 太極舞 yuka	10:30~11:20 バレエストレッチ KIKO	10:30~11:20 コアトレーニング 小手	NEW		11:00
12:00	11:40~12:20 リズムステップ YUMI	11:30~12:10 ボールコンディショニング しず	11:30~12:20 ビューティーピラティス yuka	11:30~12:20 いきいきエアロ☆ yuka	11:30~12:20 フィットネスフラ yuka	11:10~12:00 ヨガラティス しず		12:00
13:00		変更		変更	NEW			13:00
14:00	変更		変更	変更	13:00~13:50 リラククスヨガ asami			14:00
15:00	14:00~14:45 オリジナル サーキット 小手	14:00~14:50 TAICHI DANCE~太極舞~ yuka	14:00~15:00 リズムカルエアロ☆☆ yuka	14:10~15:00 ヨガラティス しず	14:00~15:00 リズムカルエアロ☆☆☆ yuka			15:00
16:00	15:00~15:50 ボールピラティス asami	15:00~15:50 楽しくエアロ☆ asami	15:10~16:00 バランスボール 小手【定員:15名】	15:15~16:00 やさしいステップ☆ yuka【定員:13名】				16:00
17:00	バーベルマスター30は 予約制となります。(先着順) 受付は当日のみです。 2Fジムカウンターで予 約表に記名してください。	リズムカルステップは予 約制となります。(先着順) 受付は前日の10時から 受け付けます。 (電話受付でも可)	変更	やさしいステップは予 約制となります。(先着順) 受付は前日の10時から 受け付けます。 (電話受付でも可)		17:15~18:00 TRXトレーニング 小手【定員:9名】		17:00
18:00								19:00
19:00	NEW		変更					19:00
20:00	19:30~20:00 バーベルマスター30 砂月【定員:10名】		19:30~20:00 ボールコンディショニング しず	19:30~20:00 バランスボール 小手【定員:15名】	19:20~19:50 腹割りMAX 砂月		20:00	
21:00	20:10~21:00 ヨガラティス しず	20:00~20:50 リズムカルステップ☆☆ yuka【定員:13名】	20:15~21:00 TRXトレーニング 小手【定員:9名】	20:10~21:00 リズムカルエアロ☆☆ yuka	20:00~21:00 フラダンス 池田		21:00	
22:00	NEW			変更			22:00	
営業時間	10:00~22:00	10:00~22:00	10:00~22:00	10:00~22:00	10:00~22:00	10:00~20:00	営業時間	

・準備運動不足による怪我防止のため、原則としてレッスンへの途中参加は出来ません。 早めのご来館をよろしくお願い致します。
・インストラクターの都合により、レッスンの内容及び担当者が変更となる場合がございます。 予めご了承下さい。

※☆はエアロビクスのレベルを表しております (☆ ~ ☆☆☆まで)