

2月
2012

スタジオプログラム

全プログラム無料



| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|--|--------------------------------------|---|---|--------------------------------|---|---|
| | | | 9:30~10:00 朝ストレッチ 名倉 麻衣 | | | | |
| 10:00 | 10:00~10:45 エアロ FMC 石崎綾子 | サーキット | 10:15~11:15 エアロ 初~中級 重原利佳子 | 10:00~11:00 社交 ダンス 落合武紀 | 10:00~10:45 エアロ入門 越智京子 | 10:00~10:45 エアロ 初~中級 宮崎恵美子 | 10:00~10:45 かんたんエアロ 志村ルミ子 |
| 10:15 | | | | | | | |
| 10:30 | | | | | | | |
| 10:45 | | | | | | | |
| 11:00 | 11:00~11:45 ボディケア 石崎綾子 | | 11:30~12:15 Dance Dance Dance 渡辺由香 | 11:30~13:30 サーキット | 11:00~12:00 フラダンス 高橋ひろこ | 11:00~12:00 ボクササイズ 宮崎恵美子 | 11:00~12:00 バランス コーディネーション 志村ルミ子 |
| 11:15 | | | | | | | |
| 11:30 | | | | | | | |
| 11:45 | | | | | | | |
| 12:00 | | | 12:25~13:10 やさしいストレッチ | | | | |
| 12:15 | | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | | |
| 12:45 | | | | | | | |
| 13:00 | 13:00~13:45 ズンバ 宮崎恵美子 | 13:00~14:00 フラダンス 初級 中村 梢 | 13:40~18:30 サーキット | 14:00~15:00 ヨガ | 13:15~14:00 ボディミキサー 石崎綾子 | 13:00~13:45 キッズ体操 渡辺由香 | サーキット(マシン+有酸素運動) 音楽に乗って減量プログラム |
| 13:15 | | | | | | | |
| 13:30 | | | | | | | |
| 13:45 | | | | | | | |
| 14:00 | 14:00~14:45 ルーシーダットン (タイ式ヨガ) 比紹 | 14:15~15:15 初めて ジャズダンス 渡辺由香 | | 14:00~15:00 ヨガ 坂内未帆 | 14:15~15:00 ボディケア 石崎綾子 | 14:00~15:00 週末ジャズダンス 渡辺由香 | |
| 14:15 | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | |
| 14:45 | | | | | | | |
| 15:00 | | 15:30~16:30 誰でもかんたん ヨガ 坂内未帆 | | 15:15~16:15 初めて ジャズダンス 渡辺由香 | 15:45~18:30 サーキット | 15:30~18:00 サーキット | |
| 15:15 | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | |
| 15:45 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | |
| 16:15 | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | |
| 16:45 | | | | | | | |
| 17:00 | 17:00~18:00 キッズ体操 渡辺由香 | | | 17:00~18:00 キッズダンス 渡辺由香 | | | |
| 17:15 | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | |
| 17:45 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 18:15 | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | |
| 18:45 | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | 18:30~19:15 ピラティス yumix | |
| 19:15 | 19:15~20:15 リズム トレーニング 名倉麻衣 | 19:15~20:15 ヨガ 坂内未帆 | 19:15~20:15 ボクササイズ 宮崎恵美子 | 19:15~20:15 Dance Dance Dance 渡辺由香 | 19:15~20:00 楽しくダンス 小林麻子 | 19:30~20:15 Bodyメイク エクササイズ yumix | |
| 19:30 | | | | | | | |
| 19:45 | | | | | | | |
| 20:00 | | 20:30~21:30 ズンバ 宮崎恵美子 | 20:30~21:30 ヨガ 坂内未帆 | | 20:15~21:00 ストレッチ 小林麻子 | | |
| 20:15 | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | |
| 20:45 | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | |
| 21:15 | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | |
| 21:45 | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | |

《身体にやさしいスタジオ床を導入》

- ※サーキットの時間帯でスタッフが不在になる時間帯も有ります。ご了承下さいませ。
- ※サーキット(8機種マシン無酸素運動+ステップ有酸素運動)の減量プログラムがスタジオに移動しました。
- ※プログラム外のお時間は1h ￥1,000にてお貸し出し致します。
- ※怪我防止の為、スタジオプログラム開始後の入室はご遠慮下さい。
- ※サーキットは上記の通り追加及び時間延長になっております。ご確認のうえご利用、お願い致します。
- ※サーキットの時間帯でスタッフが不在になる時間帯も有ります。ご了承下さいませ。