

8月



スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
			9:30~10:00				
			朝ストレッチ 小林 茜				
10:00	10:00~10:45 エアロ FMC 石崎綾子	10:00~12:00 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	11:00~11:45 ボディケア 石崎綾子				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
11:00			11:30~12:15 Dance Dance Dance 渡辺由香 12:25~13:10	11:30~13:30 サーキット			
11:15							
11:30							
11:45	13:00~13:45 ルシーダットン (タイ式ヨガ) Kyoko	13:00~14:00 ヨガ 西川小喜	やさしいストレッチ 渡辺由香		13:15~14:00 ファイ・ドゥ 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
12:00							
12:15							
12:30							
12:45							
13:00	14:00~14:45 シェイプアップ サルサ Kyoko	14:15~15:15 初めて ジャズダンス 渡辺由香	13:40~18:30 サーキット	14:00~15:00 ヨガ 西川小喜	14:15~15:15 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	
13:15							
13:30							
13:45							
14:00							
14:15							
14:30							
14:45							
15:00							
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	17:00~18:45 サーキット		17:00~18:00 キッズダンス 渡辺由香			
17:15							
17:30							
17:45							
18:00	18:30~22:00 サーキット						
18:15							
18:30							
18:45							
19:00							
19:15							
19:30							
19:45							
20:00							
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。
- ※スタジオ入室は怪我防止の為、ストレッチ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。