

# 火曜日営業 (第1火曜休館) 蔵の街スポーツクラブ スタジオプログラム H30.4~6

開館	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00							
10:26	<b>時間変更</b>						
10:40	10:30~11:15 ポルトブラ 45 松崎	10:30~11:00 ポールストレッチ 池田 30	10:30~11:15 ピラティス 45 金子	10:30~11:00 かんたんエアロ 30 篠原	10:30~11:15 ピラティス 45 久保	10:30~11:30 プラーナヨガ 60 Yoko	
11:00							11:00~11:45 ピラティス 45 白澤
11:20	<b>NEW</b>	11:15~11:45 美ボディエクササイズ 池田 30					
11:40	11:30~12:15 初級ステップ 45 松崎	<b>内容変更</b> かんたんステップ 30 石澤	11:30~12:15 初級ステップ 45 金子	11:15~12:15 骨盤ストレッチ 60 篠原	11:25~12:10 初級エアロ 45 久保	11:40~12:10 かんたんエアロ 30 石澤	
12:00							12:00~12:45 初級エアロ 45 白澤
12:20			<b>時間変更</b>			12:20~12:50 かんたんステップ 30 石澤	
12:40	<b>NEW</b>		12:30~13:15 ボディシェイプ 45 寺内				
13:00	12:45~13:30 ピラティス 45 金子	13:00~14:00 ハタヨガ 60 皆川		12:45~13:45 ハタヨガ 60 Kyo	12:45~13:45 機能改善トレーニング 黒崎 60		13:00~14:00 ビューティーヨガ 60 第1・3・5週 石崎 第2週 間中 第4週 Ryoko
13:20			<b>時間変更</b>				
13:40	<b>時間変更</b>		13:30~14:30 フローヨガ 60 RENA				
14:00	13:45~14:45 初中級エアロ 60 金子			14:00~15:00 ズンバ 60 時田	14:00~15:00 ズンバ 60 時田		
14:20		14:15~15:00 初級エアロ 45 渡辺				14:15~15:15 ピラティス 60 白澤	14:15~15:15 ズンバ 60 第1・3・5週 石崎 第2・4週 鈴木
14:40	<b>時間変更</b>		<b>時間変更</b>				
15:00	15:00~15:45 ★パワーボディ 45 安生	15:15~16:00 バレトン 45 渡辺	14:45~15:45 機能改善トレーニング 安良岡 60	15:15~16:00 キック&パンチ 45 安生	15:10~16:10 初中級エアロ 60 篠崎	<b>内容変更</b>	
15:20						15:30~16:30 初中級エアロ 60 白澤	15:45~16:15 コンディショニング 30 川田
15:40							
16:00							
16:20							16:25~17:10 初級エアロ 45 川田
16:40							
17:00	フリータイム (卓球できます)	フリータイム (卓球できます)	フリータイム (卓球できます)	フリータイム (卓球できます)	フリータイム (卓球できます)		
17:20						17:00~17:45 パワーシェイプ 45 第1・3・5週 小堀 第2・4週 浦	17:30~18:15 ★パワーボディ 45 安生
17:40							
18:00					<b>内容変更</b>		
18:20	18:15~18:45 かんたんエアロ 30 篠崎	<b>時間変更</b>	18:15~18:45 パワーシェイプ 30 小堀	18:15~19:15 プラーナヨガ 60 Yoko	18:15~18:45 コンディショニング 30 浦	18:00~19:00 キック&パンチ 60 一ノ瀬	18:30~19:15 キック&パンチ 45 安生
18:40		18:30~19:30 フラダンス 60 大根田					
19:00	19:00~19:45 コンディショニング 篠崎 45	<b>時間変更</b>	19:00~19:45 初級エアロ 45 石澤		19:00~19:45 ピラティス 45 久保		フリータイム
19:20		19:45~20:15 かんたんステップ 30 橋		19:30~20:30 ズンバ 60 松崎	<b>内容・時間変更</b>	19:15~20:15 パワーヨガ 60 一ノ瀬	
19:40	<b>内容変更</b>	<b>NEW</b>	20:00~21:00 ベリーダンス 60 Saa	<b>曜日・時間変更</b>	20:00~21:00 中級エアロ 60 久保	フリータイム	
20:00	20:00~21:00 初中級エアロ 60 篠崎	20:30~21:15 ピラティス 45 橋		20:45~21:30 初級ステップ 45 石澤	<b>曜日変更</b>		
20:20				<b>時間変更</b>	21:10~22:10 HIPHOP 60 TAKAHIRO		20:00閉館
20:40	<b>曜日・時間変更</b>			21:40~22:10 美ボディエクササイズ 湯澤 30			
21:00	21:15~22:00 セルフリンパケア 45 湯澤	21:25~22:10 キック&パンチ 45 安生	21:10~22:10 フローヨガ 60 Ryoko				
21:20							
21:40							
22:00							
22:20	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム		
22:40							

★パワーボディ★当日スタジオ前の名簿に記入していただいた先着18名までとなります