

蔵の街スポーツクラブ スタジオプログラム H30.7~9 (第1火曜休館)

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							
10:20				時間・内容変更			
10:40	10:30~11:15 ボルトブラ 45 松崎	10:30~11:00 ポールストレッチ 30 池田	10:30~11:15 ピラティス 45 金子	10:30~11:15 骨盤調整 45 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		11:15~11:45 美術ディエクササイズ 30 池田		内容変更			
11:40	11:30~12:15 初級ステップ 45 松崎	12:00~12:30 かんたんステップ 30 石澤	11:30~12:15 初級ステップ 45 金子	11:30~12:15 かんたんエアロ&太極舞 45 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						12:20~12:50 かんたんステップ 30 石澤	
12:40	時間・内容変更		12:30~13:15 ボディシェイプ 45 寺内				内容変更
13:00	12:45~13:45 ピラティス 60 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 フラダンス 60 大根田	13:00~14:00 骨盤調整 60 第1・3・5週 石崎 第2週 間中 第4週 Ryoko
13:20							
13:40			13:30~14:30 フローヨガ 60 RENA				
14:00	時間変更						担当者変更
14:20	14:00~15:00 初中級エアロ 60 金子	14:15~15:00 初級エアロ 45 渡辺		14:00~15:00 ズンバ 60 時田	14:00~15:00 ズンバ 60 時田	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 週替り
14:40							
15:00	時間変更		14:45~15:45 機能改善トレーニング 安良岡 60				
15:20	15:15~16:00 ★パワーボディ 45 安生	15:15~16:00 バレトン 45 渡辺		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		
15:40						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
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							
18:20	18:15~18:45 かんたんエアロ 30 篠崎		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		19:00~19:45 初級エアロ 45 石澤		19:00~19:45 ピラティス 45 久保	19:15~20:15 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		19:00~19:45 ピラティス 45 久保	
19:40							
20:00	20:00~21:00 初中級エアロ 60 篠崎		20:00~21:00 ベリーダンス 60 Saa		20:00~21:00 中級エアロ 60 久保	フリータイム	
20:20		20:30~21:15 ピラティス 45 橋		20:45~21:30 初級ステップ 45 石澤			
20:40							
21:00	内容変更						
21:20	21:15~22:00 リンパケア&ストレッチ 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	21:40~22:10 美術ディエクササイズ 30 湯澤	21:10~22:10 HIPHOP 60 TAKAHIRO	21:00閉館	20:00閉館
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 2Fジムカウンター前 の名簿に予約記名してください。先着18名となります

