

蔵の街スポーツクラブ スタジオプログラム H31.1~H31.3 (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							
10:40	NEW 10:30~11:30 朝ヨガ 60 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							
11:20		11:15~11:45 美ボディエクササイズ 池田 30					11:00~11:45 ピラティス 45 白澤
11:40			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		
12:00	11:45~12:15 かんたんステップ 30 松崎	12:00~12:30 かんたんエアロ 30 石澤				11:45~12:15 かんたんエアロ 30 石澤	
12:20							12:00~12:45 初級エアロ 45 白澤
12:40						12:30~13:00 かんたんステップ 30 石澤	
13:00	内容変更 13:00~13:45 ピラティス 45 金子		12:45~13:15 美ボディエクササイズ 寺内 30	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 骨盤調整 60 第1・3・5週 石崎 第2週 間中 第4週 Ryoko
13:20		13:00~14:00 骨盤調整 60 皆川					
13:40			13:30~14:30 セラピューティックヨガ RENA 60				
14:00				14:00~15:00 ズンバ 60 時田	14:00~15:00 ズンバ 60 時田		
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				名称変更 14:30~15:15 筋膜リリース&リンパケア 湯澤 45	14:15~15:15 ズンバ 60 1・3・5週 石崎 2週 MALINA 4週 週替わり
14:40							
15:00			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							
16:40							16:25~17:10 初級エアロ 45 川田
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 美脚美尻エクササイズ 浦 45	
17:40							17:30~18:15 ★パワーボディ 45 安生
18:00							
18:20	18:20~18:50 かんたんエアロ 30 篠崎		18:20~18:50 パワーシェイプ 30 小堀	18:20~19:20 プラーナヨガ 60 Yoko	18:20~18:50 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 45 篠崎		19:00~19:45 初級エアロ 45 石澤		19:00~19:45 ピラティス 45 久保		
19:20						19:15~20:15 フローヨガ 60 一ノ瀬	フリータイム
19:40		19:45~20:15 かんたんステップ 30 橋		19:30~20:30 ズンバ 60 松崎	内容変更		
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		20:00~20:45 初級エアロ 45 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	NEW		
21:00	名称変更 21:15~22:00 筋膜リリース&リンパケア 湯澤 45	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 美ボディエクササイズ 湯澤 30	21:00~21:45 サーキット 45 小堀		20:00閉館
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 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。