

# 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 H30.1~3

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	10:30~11:00 ポルトブラ 30 松崎	10:30~11:00 モーニングストレッチ 30 池田	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	11:15~11:45 かんたんステップ30 松崎	11:15~11:45 美ボディエクササイズ 池田 30		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			11:30~12:15 初級ステップ 45 金子			11:40~12:10 かんたんエアロ 30 石澤	
12:00		12:00~12:30 かんたんエアロ30 石澤					12:00~12:45 初級エアロ 45 白澤
12:20	12:00~12:45 ロコモエクササイズ 45 金子					12:20~12:50 かんたんステップ30 石澤	
12:40							
13:00			12:45~13:30 ボディシェイプ 45 寺内	12:45~13:45 ハタヨガ 60 Kyo	12:45~13:45 ロコモ&機能改善 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	13:00~14:00 初中級エアロ 60 金子	13:00~14:00 ハタヨガ 60 皆川				13:00~14:00 フラダンス 60 大根田	
13:40			13:45~14:45 フローヨガ 60 RENA	14:00~15:00 ズンバ 60 時田	14:00~15:00 ズンバ 60 時田		
14:00							
14:20	14:15~15:00 ★パワーボディ45 安生	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							
15:00			15:00~16:00 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		
15:20	15:10~16:10 フローヨガ 60 Ryoko	15:15~16:00 バレトン 45 渡辺				15:30~16:30 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							
16:40							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)	17:00~17:45 ボディシェイプ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
17:20							
17:40							
18:00							
18:20	18:15~18:45 かんたんエアロ30 篠崎	18:15~19:15 フラダンス 60 大根田	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 パワーシェイプ30 浦	18:00~19:00 キック&パンチ 一ノ瀬 60	18:30~19:15 キック&パンチ45 安生
18:40							
19:00	19:00~19:45 コンディショニング 篠崎 45	19:30~20:00 かんたんステップ30 橋	19:00~19:45 初級エアロ 45 石澤	19:30~20:30 ズンバ 60 松崎	19:00~19:45 初級ステップ 45 石澤	19:15~20:15 パワーヨガ 60 一ノ瀬	
19:20							
19:40							
20:00							
20:20	20:00~21:00 中級エアロ 60 篠崎	20:15~21:15 ハタヨガ 60 橋	20:00~21:00 ベリーダンス 60 Saa	20:45~21:15 美ボディエクササイズ 湯澤 30	20:00~20:45 ピラティス 45 久保		
20:40							
21:00							
21:20	21:10~22:10 HIPHOP 60 TAKAHIRO	21:25~22:10 キック&パンチ45 安生	21:10~22:10 フローヨガ 60 Ryoko	21:25~22:10 セルフリンパケア 45 湯澤	21:00~22:00 初中級エアロ 60 久保		20:00閉館
21:40							
22:00							
22:20							
22:40						21:00閉館	

★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