

# 蔵の街スポーツクラブ スタジオプログラム H30.10~H30.12 (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	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	10:30~11:15 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	内容変更	11:15~11:45 美ボディエクササイズ 池田 30				時間変更	
11:40	11:30~12:00 かんたんステップ 30 松崎	内容変更	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 篠原 45	11:25~12:10 初級エアロ 45 久保	11:45~12:15 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			内容・時間変		時間変更		
12:40			12:45~13:15 美ボディエクササイズ 寺内 30			12:30~13:00 かんたんステップ 30 石澤	
13:00	12:45~13:45 ピラティス 60 金子	内容変更		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	時間変更	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	内容変更			13:15~14:15 フラダンス 60 大根田	
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	NEW	14:15~15:15 ズンバ 60 第1・3・5週 石崎 第2・4週 週替り
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				14:30~15:15 リンバケア&ストレッチ 湯澤 45	
14:40			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		
15:00							
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					
15:40							
16:00						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
16:20							
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 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	時間変更		時間変更	時間変更	時間変更		
18:20	18:20~18:50 かんたんエアロ 30 篠崎	18:30~19:30 フラダンス 60 大根田	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							
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		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		19:15~20:15 フローヨガ 60 一ノ瀬	
19:40			20:00~21:00 ベリーダンス 60 Saa		20:00~21:00 中級エアロ 60 久保		
20:00	20:00~21:00 初中級エアロ 60 篠崎			20:45~21:30 初級ステップ 45 石澤			
20:20						フリータイム	
20:40		20:30~21:15 ピラティス 45 橋					
21:00			21:10~22:10 フローヨガ 60 Ryoko		21:10~22:10 HIPHOP 60 TAKAHIRO		20:00閉館
21:20	21:15~22:00 リンバケア&ストレッチ 湯澤 45	21:25~22:10 キック&パンチ 45 安生		21:40~22:10 美ボディエクササイズ 湯澤 30			
21:40							21:00閉館
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

