

# 11月スタジオプログラム

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00		10:20~11:05 らくらくエアロ 中村(あ)	10:20~11:20 エアロ体操 大野	10:20~11:10 ボディ コンディショニング 高野	10:20~11:05 ゆっくりエアロ 大野	10:20~11:30 ヒーリング ストレッチ70 小糸	10:20~10:50 ジャイロキネシス 樋口
		11:15~12:15 マット サイエンス 中村(あ)	11:30~12:15 ヒーリング ストレッチ45 大野	11:20~12:05 らくらく エアロ 高野	11:15~12:15 ヒーリング ストレッチ60 大野		11:00~11:45 らくらくエアロ 樋口
12:00						12:15~13:15 格闘技 エクササイズ 堀内	
13:00				12:55~13:55 ヒーリング ストレッチ60 小糸	13:30~14:45 太極拳	13:35~14:35 パワーヨガ 堀内	13:30~14:30 コンビネーション エアロ 内山
14:00				14:05~15:05 フリースタイル ダンスエアロ 内山	14:05~15:05 太極拳 深海		14:40~15:40 パレトン ソールシンセシス 内山
15:00		14:45~15:45 ZUMBA 角谷		15:15~15:45 深層筋 ストレッチ 内山			
16:00	休館日						
16:45							
17:00							
18:00		17:30~18:30 Jr空手コース	18:20~19:20 ヒーリング ストレッチ60 小林(真)・大野	17:15~18:15 Jrヒップホップ 教室	17:30~18:30 Jr空手コース	17:00~18:00 Jr空手コース	
19:00		19:10~19:40 みんなで筋トレ 小林(圭)	19:30~20:00 初めてエアロ 内山	19:00~19:30 サーキット トレーニング 小林(圭)	19:15~19:45 初めてステップ 樋口		
20:00		19:50~20:20 初めてエアロ 小林(圭)	20:10~20:55 らくらくエアロ 内山	19:40~20:40 ボディ コンディショニング 高野	19:55~20:40 らくらくエアロ 樋口		
20:15							
20:30							
21:00							
21:15							
21:30							

【太極拳について】  
 実施日はフロントで配布している  
 太極拳カレンダーをご確認下さい。  
 万が一、変更が生じる場合は講師からの  
 伝達や代行表にてお知らせ致します。