

## 1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 筋トレ＆初めエアロ 大野	10:20~11:10 ボディコンディショニング 高野	10:20~11:05 かんたんエアロ 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
12:00	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 筋トレ＆ストレッチ 大野	12:15~13:15	11:00~11:45 らくらくエアロ 樋口
13:00			12:55~13:55			格闘技エクササイズ 堀内
14:00			ヒーリングストレッチ60 小糸	13:30~14:45	13:35~14:35	13:30~14:30 コンビネーションエアロ 内山
15:00			14:05~15:05	太極拳		14:40~15:40 パワーヨガ 堀内
16:00	休館日	ZUMBA 角谷	フリースタイルダンスエアロ 内山	深海		バレトンソールシンセシス 内山
16:45			15:15~15:45 深層筋ストレッチ 内山			
17:00			17:15~18:15 Jrヒップホップ教室	17:00~18:00		
18:00			18:20~19:20	17:30~18:30	Jr空手コース	
19:00			ヒーリングストレッチ60 大野	19:00~19:30		
19:40~20:25	初めてステップ 藤田	19:30~20:00 初めてエアロ 内山	サーキットトレーニング 小林(圭)	19:10~19:40		
20:00	らくらくエアロ 藤田	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	みんなで筋トレ 小林(圭)		
20:15				19:50~20:30 燃焼エアロ 小林(圭)		
20:30						
21:00						
21:15						
21:30						