

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& 初めてエアロ 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 格闘技 エクササイズ 堀内	11:00～11:45 らくらくエアロ 樋口
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 深海	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			14:40～15:40 バレトン 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							
16:45							
17:00				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	
18:00			18:20～19:20 ヒーリング ストレッチ60 大野	19:00～19:30 サーキット トレーニング 小林(圭)	19:10～19:40 みんなで筋トレ 小林(圭)		
19:00		19:00～19:30 初めてステップ 藤田	19:30～20:00 初めてエアロ 内山	19:40～20:40 ボディ コンディショニング 高野	19:50～20:30 燃焼エアロ 小林(圭)		
20:00		19:40～20:25 らくらくエアロ 藤田	20:10～20:55 らくらくエアロ 内山				
20:15							
20:30							
21:00							
21:15							
21:30							

休館日

【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。