

12月スタジオプログラム

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
		10:20～11:05	10:20～11:20	10:20～11:10	10:20～11:05	10:20～11:30	10:20～10:50
11:00		らくらくエアロ 中村(あ)	筋トレ& 初めてエアロ 大野	ボディ コンディショニング 高野	かんたんエアロ 大野	ヒーリング ストレッチ70 小糸	ジャイロキネシス 樋口
		11:15～12:15	11:30～12:15	11:20～12:05	11:15～12:15		11:00～11:45
12:00		マット サイエンス 中村(あ)	ヒーリング ストレッチ45 大野	らくらく エアロ 高野	筋トレ& ストレッチ 大野		らくらくエアロ 樋口
						12:15～13:15	
13:00				12:55～13:55		格闘技 エクササイズ 堀内	
				ヒーリング ストレッチ60 小糸	13:30～14:45		13:30～14:30
14:00				14:05～15:05	太極拳	13:35～14:35	コンビネーション エアロ
				フリースタイル ダンスエアロ 内山	深海	パワーヨガ 堀内	内山
15:00		14:45～15:45					14:40～15:40
		ZUMBA 角谷		15:15～15:45			バレトン ソールシンセシス
16:00				深層筋 ストレッチ 内山			内山
16:45							
17:00				17:15～18:15	17:30～18:30	17:00～18:00	
				Jrヒップホップ 教室	Jr空手コース	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			
19:00		19:00～19:30		サーキット トレーニング 小林(圭)	19:10～19:40		
		初めてステップ 藤田	19:30～20:00		みんなで筋トレ 小林(圭)		
		19:40～20:25	初めてエアロ 内山	19:40～20:40			
20:00		らくらくエアロ 藤田		ボディ コンディショニング 高野	19:50～20:30		
20:15			20:10～20:55		燃焼エアロ 小林(圭)		
20:30			らくらくエアロ 内山				
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。

