

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 11:00~11:45
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
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		13:30~14:30
14:45~15:45		ZUMBA 角谷		14:05~15:05	13:35~14:35		コンビネーションエアロ 内山
15:00				フリースタイルダンスエアロ 内山	太極拳	パワーヨガ 堀内	14:40~15:40
16:00				15:15~15:45			バレトンソールシンセシス 内山
16:45				深層筋ストレッチ 内山			
17:00				17:15~18:15			17:00~18:00
18:00				Jrヒップホップ教室 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	Jr空手コース		
19:00~19:30		初めてステップ 藤田		19:00~19:30			
19:30~20:00				サーフィットトレーニング 小林(圭)			
19:40~20:25		初めてエアロ 内山		19:40~20:40	19:10~19:40		
20:00		らくらくエアロ 藤田			みんなで筋トレ 小林(圭)		
20:15					19:50~20:30		
20:30					燃焼エアロ 小林(圭)		
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。

アクシーMAKI
スイミングスクール & スポーツクラブ