

3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	
		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		11:00~11:45 らくらくエアロ 樋口	
12:00				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	12:15~13:15 格闘技 エクササイズ 堀内		
				14:05~15:05 フリースタイル ダンスエアロ 内山		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	
13:00								
14:00								
15:00		14:45~15:45 ZUMBA 角谷		15:15~15:45 深層筋 ストレッチ 内山			14:40~15:40 パレトン ソールシンセシス 内山	
16:00	休館日							
16:45								
17:00								
18:00				18:20~19:20 ヒーリング ストレッチ60 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	
				19:00~19:30 初めてステップ 藤田	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			19:30~20:00 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	19:40~20:40 小林(圭)	19:50~20:30 燃焼エアロ 小林(圭)		
			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				
20:00								
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
 伝達や代行業にてお知らせ致します。