

スタジオスケジュール

平成30年4月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:30	10:20～ はじめてエアロ (30分・30名) 仲三河	10:30～ ズンバ (60分・30名) 加藤	10:30～ ベリーダンス (60分・30名) 初谷	10:30～ エアロ(初級) (60分・30名) 森尻	10:30～ リトモス (60分・30名) CHIAKI	10:30～ メガダンス (45分・30名) CHIAKI	
11:00	11:00～ 楽々トレーニング (35分・30名) 仲三河		時間変更				
11:45	11:45～ 第1・3週(メガダンス) 第2・4週(リトモス) (60分・30名) CHIAKI	11:45～ フィットネスフラ (60分・30名) 加藤	11:40～ エアロ(初級) (40分・30名) 高橋(由)	11:45～ リラクゼーションヨガ (60分・30名) 持田	11:40～ はじめてエアロ (45分・30名) CHIAKI	11:25～ ポルドブラ (30分・30名) 平沼	
12:45			12:30～ バランスコーディネーション (20分・30名) 高橋(由)		12:35～ ストレッチポール (30分・15名) 平沼	12:00～ ファットバーンエクストリーム (40分・30名) 平沼	
13:00	13:00～ プラーナヨガリラックス (60分・30名) 膝附		13:00～ はじめてエアロ (30分・30名) 仲三河		13:15～ キックボクシング (45分・30名) 平沼	12:50～ オリジナルエアロ (60分・30名) 小林	
14:30			13:40～ コンディショニングストレッチ (30分・30名) 仲三河			14:15～ こども体操教室 (60分・20名) 4歳～小3	14:30～16:00 フラダンス (90分・30名) 鈴木 【有料レッスン】 ※月に2回の開催です 開催日の詳細は 館内掲示をご覧ください
15:00							
16:00	レッスン変更 16:00～ キッズHIPHOP (60分・20名) 4歳～小3 TAKAHIRO					15:50～ こども体操教室 (60分・15名) 3歳～小学生未満	
17:00	17:10～ こども空手教室 (60分・25名) 4歳～小3 高橋(一)	17:00～ キッズHIPHOP (60分・20名) 4歳～小3 KI-MA	17:00～ こども体操教室 (60分・20名) 4歳～小3	17:00～ こども体操教室 (60分・20名) 4歳～小3	17:00～ こども体操教室 (60分・20名) 4歳～小3	17:00～ キッズHIPHOP (60分・20名) 4歳～小3 TAKAHIRO	
18:00							
18:15						18:15～ エアロ(初級) (60分・30名) 長	
18:30	18:20～ スタイリッシュヨガ (60分・30名) 持田	18:20～ 第1・3週(メガダンス) 第2・4週(リトモス) (60分・30名) CHIAKI	18:20～ エアロ(初級) (60分・30名) 高橋(琴)	18:20～ プラーナヨガ (60分・30名) 一ノ瀬	18:30～ サーキットエアロ (45分・30名) 森田		
19:00							
19:20							
19:30	19:30～ ステップ (60分・18名) 橋本	19:30～ ヒップホップ (60分・30名) KI-MA	19:30～ リトモス (60分・30名) 森尻	19:30～ ズンバ (45分・30名) 森尻	19:30～ アカンダヨガベーシック (60分・30名) 持田	19:25～ ズンバ (60分・30名) 平沼	
20:15							
20:30				20:30～ オリジナルエアロ (60分・30名) 橋本	レッスン変更		
21:00	20:40～ ズンバ (60分・30名) 加藤	20:40～ ズンバ (60分・30名) 平沼	20:40～ ヘルス&コアエクササイズ (60分・30名) 森尻		20:40～ リトモス (45分・30名) CHIAKI	20:35～ ベリーダンス (60分・30名) gumiko	
21:30							
21:45							
22:00							

SGCスポーツプラザ

※レッスン開始後の途中入場は出来ません。

TEL : 0283-24-5222