

スタジオスケジュール

平成24年2月・3月

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|-------|--|---|---|---|---|---|---|
| 10:30 | 10:30～ ハイ&ローエアロ (60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 (45分・30名) 吉田 | 10:30～ プラーナヨガ (60分・30名) 月岡 | |
| 11:30 | | | | | | | |
| 11:45 | 11:45～ はじめてエアロ (45分・30名) 仲三河 | 11:45～ フィットネスフラ (60分・30名) 加藤 | 11:45～ エアロ&バランス コーディネーション (60分・30名) 高橋(由) | 11:45～ リラクゼーションヨガ (60分・30名) 持田 | 11:25～ ステップ (45分・20名) 吉田 | 11:45～ エアロ(初級) (60分・30名) 金子 | |
| 12:45 | | | | | 12:20～(30分) 肩こり腰痛改善 小野(15名) | | |
| 13:00 | 13:00～(30分) らくらく腹筋エクササイズ 北林(20名) | | | | | 13:10～ オリジナルエアロ (50分・30名) 小林 | |
| 14:00 | 13:40～(30分) ウェーブリングストレッチ 北林(15名) | | | | | 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～ こどもバレエ教室 (60分・15名) 3歳～小3 | | | | | 15:50～ こども体操教室 (60分・15名) 2歳半～5歳 | |
| 17:30 | 17:10～ こども空手教室 (60分・25名) 4歳～小3 | 17:00～ キッズHIPHOP (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～ 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 | |
| 18:15 | 18:15～ スタイリッシュヨガ (60分・30名) 持田 | 18:20～ ヒップホップ (60分・30名) KI-MA | 18:20～ ベリーダンス (60分・30名) 堤 | 18:20～ プラーナヨガ (60分・30名) 膝附 | 18:20～ エアロ(初級) (60分・30名) 高橋(由) | | |
| 19:20 | 19:25～ ステップ (60分・20名) 松本 | 19:30～ パレトン (45分・30名) 梅沢 | 19:30～ エアロ(初級) (60分・30名) 高橋(琴) | 19:30～ ズンバ (45分・30名) 森尻 | 19:35～ アカンダヨガベーシック (60分・30名) 持田 | 19:25～ ヒップホップ (60分・30名) 堤 | |
| 20:30 | 20:35～ ボルドブラ (60分・25名) 橋本 | 20:25～ ズンバ (60分・30名) 平沼 | 20:40～ リーボック マーシャルアーツ (60分・30名) 奥山 | 20:30～ ハイ&ローエアロ (60分・30名) 橋本 | | 20:35～ ズンバ (60分・30名) 平沼 | |
| 21:30 | | | | | 20:45～ デューク更家式 ウォーキングEX (60分・30名) 築 | | |
| 22:00 | | | | | | | |

※定員を越える可能性のあるレッスンにつきましては、番号札配布により入場数を制限させていただきます

※レッスン開始後の途中入場は出来ません。

TEL : 0283-24-5222