

スタジオスケジュール

2020年11月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:30	10:20～10:50 はじめてエアロ (30分・20名) 仲三河	10:30～11:25 ズンバ (55分・20名) 加藤	10:30～11:20 ベリーダンス (50分・20名) 初谷	10:30～11:25 エアロ(初級) (55分・20名) 森尻	10:30～11:20 リトモス (50分・20名) CHIAKI	10:30～11:05 メガダンス (35分・20名) CHIAKI	
11:00	11:05～11:30 楽々トレーニング (25分・20名) 仲三河						
11:45	11:45～12:45 第1・3週(メガダンス) 第2・4週(リトモス) (55分・20名) CHIAKI	11:45～12:45 フィットネスフラ (60分・20名) 加藤	11:40～12:20 エアロ(初級) (40分・20名) 高橋(由)	11:45～12:45 リラクゼーションヨガ (60分・20名) 持田	11:40～12:15 はじめてエアロ (35分・20名) CHIAKI	11:25～11:50 ポルドブラ (25分・20名) 平沼	
12:45			12:30～12:45 バランスコーディネーション (15分・20名) 高橋(由)		12:35～13:05 脂肪燃焼!ボクトレ (30分・20名) 平沼	12:00～12:30 ファットバーンエクストリーム (30分・20名) 平沼	
13:00	13:00～14:00 プレーナヨガリラククス (60分・20名) 膝附		13:00～13:30 はじめてエアロ (30分・20名) 仲三河		13:15～14:05 ペルビクストレッチボール (50分・20名) 平沼	12:50～13:50 オリジナルエアロ (60分・20名) 小林	
14:30			13:40～14:10 コンディショニングストレッチ (30分・20名) 仲三河			14:15～15:15 こども体操教室 (60分・20名) 4歳～小3	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center; color: red; font-weight: bold;">当面休講</div> 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					15:50～16:50 こども体操教室 (60分・15名) 4歳～小3		
16:00							
17:00	17:00～18:00 キッズHIPHOP (60分・20名) 小学生 TAKAHIRO	17:00～18:00 キッズHIPHOP (60分・20名) 4歳～小3 KI-MA	17:00～18:00 こども体操教室 (60分・20名) 4歳～小3	17:00～18:00 こども体操教室 (60分・20名) 4歳～小3	17:00～18:00 こども体操教室 (60分・20名) 4歳～小3	17:00～18:00 キッズHIPHOP (60分・20名) 小学生	
18:00							
18:15						18:15～19:05 エアロ(初級) (50分・20名) 長	
18:30	18:20～19:10 骨盤ストレッチ (50分・20名) 持田	18:20～19:10 第1・3週(メガダンス) 第2・4週(リトモス) (50分・20名) CHIAKI	18:20～19:10 エアロ(初級) (50分・20名) 高橋(琴)	18:20～19:10 トントン・くるくる (50分・20名) 小林	18:30～19:10 オリジナルエアロ (40分・20名) 森田		
19:00							
19:20							
19:30	19:30～20:20 ステップ (50分・18名) 橋本	19:30～20:20 ヒップホップ (50分・20名) KI-MA	19:30～20:20 リトモス (50分・20名) 森尻	19:30～20:10 ズンバ (40分・20名) 森尻	19:30～20:20 アカンダヨガベーシック (50分・20名) 持田	19:25～20:15 ズンバ (50分・20名) 平沼	
20:15							
20:30							
21:00	20:40～21:30 ズンバ (50分・20名) 加藤	20:40～21:40 ズンバ (60分・20名) 平沼	20:40～21:40 ヘルス&コアエクササイズ (60分・20名) 森尻	20:30～21:30 オリジナルエアロ (60分・20名) 橋本	20:40～21:25 エアロ&筋力UP (45分・20名) 森田		
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