

# スタジオスケジュール 2021年10月～

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<b>10:20～10:50</b> 第1・3週はじめてエアロ 第2・4週楽々トレーニング (30分・20名) 仲三河 <b>A</b>	10:30～11:15 ズンバ (45分・20名) 加藤	10:30～11:20 ベリーダンス (50分・20名) 初谷	10:30～11:20 エアロ(初級) (50分・20名) 森尻	<b>10:30～11:15</b> 第1・3週リトモス 第2・4週はじめてエアロ (45分・20名) CHIAKI <b>A</b>	<b>10:05～10:35</b> メガダンス (30分・20名) CHIAKI <b>A</b>
<b>11:00～11:30</b> 第1・3週はじめてエアロ 第2・4週楽々トレーニング (30分・20名) 仲三河 <b>B</b>	11:30～12:15 フィットネス (45分・20名) 加藤			<b>11:30～12:15</b> 第1・3週リトモス 第2・4週はじめてエアロ (45分・20名) CHIAKI <b>B</b>	<b>10:45～11:15</b> メガダンス (30分・20名) CHIAKI <b>B</b>
<b>11:45～12:25</b> 第1・3週メガダンス 第2・4週リトモス (40分・20名) CHIAKI <b>A</b>		11:40～12:30 エアロ&バランス コーディネーション (50分・20名) 高橋(由)	<b>11:40～12:10</b> リラクゼーションヨガ (30分・20名) 持田 <b>A</b>		11:25～11:55 ポルドブラ (30分・20名) 平沼
<b>12:40～13:20</b> 第1・3週メガダンス 第2・4週リトモス (40分・20名) CHIAKI <b>B</b>			<b>12:20～12:50</b> リラクゼーションヨガ (30分・20名) 持田 <b>B</b>	<b>レッスン時間変更</b> 12:30～13:00 脂肪燃焼!ポクトレ (30分・20名) 平沼	12:00～12:40 ファットバーンエクストリーム (40分・20名) 平沼
13:30～14:10 プラナヨガリラックス (40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 ペルビックストレッチポール (50分・15名) 平沼	12:50～13:30 オリジナルエアロ (40分・20名) 小林
		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) 4歳～小学3年生
					15:50～16:50 こども体操教室 (60分) 4歳～小学3年生
<b>17:00～18:00</b> キッズHIPHOP (60分) 4歳～小学生 gumiko	<b>17:00～18:00</b> キッズHIPHOP (60分) 4歳～小学3年生 KI-MA	<b>17:00～18:00</b> こども体操教室 (60分) 4歳～小学3年生	<b>17:00～18:00</b> こども体操教室 (60分) 4歳～小学3年生	<b>17:00～18:00</b> こども体操教室 (60分) 4歳～小学3年生	<b>17:00～18:00</b> キッズHIPHOP (60分) 4歳～小学生 山本
					18:15～19:05 エアロ(初級) (50分・20名) 長
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(ヨガ)ダンス 第2・4週(リトモス) (50分・20名) CHIAKI	18:30～19:00 エアロ(初級) (30分・20名) 高橋(琴)	18:20～19:10 トントン・くるくる (50分・20名) 小林	<b>レッスン時間変更</b> 18:50～19:20 健康ステップ (30分・18名) 持田	
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	19:30～20:15 ズンバ (45分・20名) 森尻	<b>レッスン時間変更</b> 19:40～20:30 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
20:40～21:25 ズンバ (45分・20名) 加藤	20:40～21:30 ズンバ (50分・20名) 平沼	20:40～21:30 ヘルス&コアエクササイズ (50分・20名) 森尻	20:30～21:20 オリジナルエアロ (50分・20名) 橋本	<b>NEW</b> 20:50～21:40 ズンバ (50分・20名) 小林	20:30～21:00 脂肪燃焼!ポクトレ (30分・20名) 平沼

※代行情報はホームページからご覧になれます。ただし、急な代行・休講もございます、その際は館内掲示をご覧ください。

※コロナ感染予防対策の為、マスク着用。雑談・おしゃべりは禁止です。

※レッスン開始後の途中入場は出来ません。

※A・Bは同じレッスンです。A・Bどちらかに受講可能。名簿先着順で、抽選にはなりません。優先券は使えません。

※A・B以外のレッスンでは開始10分前に定員以上の場合、抽選となります。

SGCスポーツプラザ  
TEL : 0283-24-5222