

スタジオスケジュール 2022年9月～

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10:20~10:50 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 A	10:30~11:15 ズンバ (45分・26名) 加藤	10:30~11:20 ベリーダンス (50分・26名) 初谷	10:30~11:20 エアロ(初級) (50分・26名) 森尻	10:30~11:15 第1・3週リトモス 第2・4週メガダンス (45分・20名) CHIAKI A	10:05~10:35 メガダンス (30分・20名) CHIAKI A
11:00~11:30 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	11:30~12:15 フィットネスフラ (45分・26名) 加藤			11:30~12:15 第1・3週リトモス 第2・4週メガダンス (45分・20名) CHIAKI B	10:45~11:15 メガダンス (30分・20名) CHIAKI B
11:45~12:25 第1・3週メガダンス 第2・4週リトモス (40分・20名) CHIAKI A		11:40~12:30 エアロ&バランス コーディネーション (50分・26名) 高橋(由)	11:40~12:10 リラクゼーションヨガ (30分・20名) 持田 A		11:25~11:55 ポルドブラ (30分・26名) 平沼
12:40~13:20 第1・3週メガダンス 第2・4週リトモス (40分・20名) CHIAKI B			12:20~12:50 リラクゼーションヨガ (30分・20名) 持田 B	12:30~13:00 脂肪燃焼!ポクトレ (30分・26名) 平沼	12:05~12:45 ファットバーンエクストリーム (40分・26名) 平沼
13:30~14:10 プラナヨガリラックス (40分・26名) 皆川		13:00~13:30 はじめてエアロ (30分・26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	13:00~13:40 オリジナルエアロ (40分・26名) 小林
		13:40~14:10 コンディショニングストレッチ (30分・26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
17:00~18:00 キッズHIPHOP (60分) 小学生 etsuko	17:00~18:00 キッズHIPHOP (60分) 小学生 KI-MA	17:00~18:00 こども体操教室 (60分) 4歳~小学3年生	17:00~18:00 こども体操教室 (60分) 4歳~小学3年生	17:00~18:00 こども体操教室 (60分) 4歳~小学3年生	17:00~18:00 キッズHIPHOP (60分) 小学生 山本
					18:15~19:05 エアロ(初級) (50分・26名) 長
18:20~19:10 骨盤ストレッチ (50分・26名) 持田	18:20~19:10 エアロ(初級) (50分・26名) 映理子	18:30~19:15 エアロ(初級) (45分・26名) 高橋(琴)	18:20~19:10 トントンくるくる (50分・26名) 小林	18:30~19:20 メガダンス (50分・26名) 小林	
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・26名) KI-MA	19:30~20:20 リトモス (50分・26名) 森尻	19:30~20:15 ズンバ (45分・26名) 森尻	19:40~20:30 アカンダヨガベーシック (50分・26名) 持田	19:25~20:15 ズンバ (50分・26名) 平沼
20:40~21:25 エアロ(中級) (45分・26名) 福島	20:40~21:30 ズンバ (50分・26名) 平沼	20:40~21:30 ヘルス&コアエクササイズ (50分・26名) 森尻	20:30~21:20 オリジナルエアロ (50分・26名) 橋本	20:40~21:30 ズンバ (50分・26名) 小林	20:30~21:00 脂肪燃焼!ポクトレ (30分・26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