

スタジオスケジュール 2022年12月～

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				レッスン内容変更	10:05～10:35
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 リトモス (45分・20名) CHIAKI A	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				レッスン内容変更	10:45～11:15
	11:30～12:15 フィットネスフラ (45分・26名) 加藤			11:30～12:15 リトモス (45分・20名) CHIAKI B	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
		13:00～13:30 はじめてエアロ (30分・26名) 仲三河			
13:30～14:10 プラナヨガリラックス (40分・26名) 皆川		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		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
					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
18:20～19:10 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	18:15～19:05 エアロ(初級) (50分・26名) 長
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 第1・3週脂肪燃焼!ポクトレ (30分・26名) 第2・4週ストレッチポール (30分・15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