

東京ドームグループ スタジオプログラム (令和7年7月7日～7月13日)

	7/7(月)	7/8(火)	7/9(水)	7/10(木)	7/11(金)	7/12(土)	日
10:00	ハイブリッドボクシング カンガルー 10:00～10:50 栗原(35名)	コンディショニング エクササイズ 10:00～10:45 安藤(20名)		パワーヨガ 10:00～10:50 岡野(30名)	初めてエアロ 10:00～10:45 安藤(35名)		
11:00	ゆったり ストレッチ 11:00～11:50 栗原(50名)	コアエクササイズ 11:00～11:50 安藤(20名)		肩腰すっきり 体操 11:00～11:45 岡野(30名)	身体ひきしめ& ストレッチ 11:00～11:50 安藤(35名)		
12:00							
13:00							
14:00	初めてエアロ 13:30～14:20 鶴見(35名)		骨盤 エクササイズ 13:30～14:30 佐藤(30名)	骨盤 エクササイズ 13:30～14:20 佐藤(20名)	初級ステップ 13:30～14:20 渡辺(28名)	初めてヒップ ホップ 13:30～14:20 福村(35名)	
15:00	ヨガ 14:30～15:30 沼田(50名)		ズンバ 14:40～15:30 佐藤(30名)	ピラティス 14:30～15:30 佐藤(20名)	健康体操 14:30～15:20 渡辺(50名)	ピラティス 14:30～15:30 福村(50名)	
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00		初めてジャズ 19:00～19:45 神(30名)	膝腰すっきり& 体幹トレーニング 19:00～19:50 近藤(20名)	肩腰すっきり 19:00～19:45 平瀬(20名)			
21:00	ストレッチ & ストレッチポール 20:00～20:45 神(30名)	コア & ヒップアップ 20:00～20:45 近藤(20名)	ルーシーダットン 20:00～20:45 平瀬(20名)				

★お知らせ★

皆様の安全を第一に考え、レッスンの途中入場はご遠慮いただいております。
インストラクターが扉を閉めてからの入場は大変危険です。レッスン参加の際は、お時間に
余裕をもってお越しいただきますよう、ご理解ご協力の程よろしくお願いいたします。

会議室の空調故障により、各種スタジオプログラムが変更となります。
ご利用のお客様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力の程
よろしくお願いいたします。
また、上記予定は変更となる場合がございますので、予めご了承ください。

中村南スポーツ交流センター TEL:03-3970-9651

:武道場
:会議室
:プレイルーム
:アリーナ

休館日:毎月第二月曜日
(祝日の際は翌日になります。)