

## 第1スタジオタイムスケジュール

|       | 月  | 火   | 水  | 木                                     | 金 | 土  | 日   |
|-------|--|---|--|---------------------------------------|---|--|---|
| 9:30  |  |   |  |                                       |   |  |   |
| 10:00 | 10:00~11:00<br>なちゆるるヨガ<br>山本               | 10:00~11:00<br>やさしい<br>ピラティス<br>山本          | 10:00~11:00<br>歪みリセット<br>&リラックス<br>窪田      | 10:00~11:00<br>経絡ストレッチ&ヨガ<br>杉山       |   | 10:00~11:00<br>シェイプ<br>ストレッチ<br>浅川         | 10:00~11:00<br>ストレッチ<br>&リラックス<br>篠田          |
| 11:00 |  |   |  |                                       |   |  |   |
| 12:00 | 11:20~12:05<br>体幹トレーニング&<br>ストレッチ 45<br>山本 | 11:20~12:05<br>やさしい<br>ステップ&<br>エアロ45<br>山本 | 11:20~12:05<br>姿勢矯正<br>ヨガ 45<br>窪田         | 11:20~12:05<br>ライト<br>エアロ45<br>梶原     |   | 11:20~12:05<br>リフレッシュ<br>エアロ45<br>浅川       |   |
| 13:00 |  |   |  |                                       |   | 12:25~13:25<br>バランスボール<br>&ダンベル<br>山本      |   |
| 14:00 | 14:00~15:00<br>いきいき<br>健康アップ<br>浅川         | 14:00~15:00<br>健康太極拳<br>笠島                  | 14:00~15:00<br>背骨<br>コンディショニング<br>体操<br>川村 | 14:00~15:00<br>やさしいヨガ<br>阿部           |   | 14:00~15:00<br>背骨<br>コンディショニング<br>体操<br>平田 | 14:00~15:00<br>背骨<br>コンディショニング<br>体操<br>川村    |
| 15:00 |  |   |  |                                       |   |  |   |
| 16:00 |  |   |  |                                       |   | 15:20~16:20<br>スプラッシュエアロ<br>藤原             | 15:55~16:40<br>フィットボール&<br>チューブワークアウト45<br>梶原 |
| 17:00 |  | 17:00~18:00<br>キッズダンス子供<br>山本               |  |                                       |   |  |   |
| 18:00 |  |   |  |                                       |   | 17:00~17:45<br>オリジナル<br>ステップ<br>今野         | 17:00~18:00<br>ハッピーエアロ<br>梶原                  |
| 19:00 |  |   |  |                                       |   |  |   |
| 20:00 | 19:30~20:30<br>ル-シ-ダットン<br>篠田              | 19:30~20:30<br>チアフルエアロ<br>藤原                | 19:30~20:30<br>ZUMBA®<br>浅川                | 19:30~20:30<br>リフレッシュ<br>エアロピクス<br>今野 |   |  |   |

定

休

日

変

変

☆プログラム内容は変更される事が有ります、あらかじめご了承下さい。

☆スタジオレッスンの途中入場は固くお断りさせていただきます。

☆原則、5週目のレッスンはお休みさせていただきます。

←が付いているレッスンはシューズが必要です。

営業時間 9:30~21:30

ジム 9:30~20:30

定休日 金曜日

TEL 055-282-7610