

スタジオ・プログラム

第44期(1月~3月)

月	火	水	水	木	金	金	土	日
			第2武道場			第2武道場		
9								
10	10:00~11:00 シェイプⅡ (中級) 40名 篠	10:00~11:00 フグダ初級 50名 神藤	10:00~11:00 ヨガ 50名 本間	10:00~10:50 ビギナー (初級) 40名 篠	10:00~10:50 ステップⅠ (初級) 35名 福田			
11	11:10~12:00 シェイプステップ (中級) 35名 安藤	11:10~12:00 らくらくヨガ (入門) 45名 齊藤	11:10~12:00 ビギナー (初級) 40名 大西	11:10~12:10 初めての方 (フラダンス) 50名 神藤	11:05~11:55 肩・腰すっきり ボール&ボール 25名 福田	11:20~12:20 ピラティス 40名 尾崎	11:30~12:30 ヨガ 50名 八重樫	11:30~12:30 初めてピラティス 40名 井上
12	12:20~13:20 ヨガカサバ 40名 安藤	12:10~13:00 青竹&リラク 30名 齊藤	12:45~13:30 スガ 40名 川村	12:20~13:10 身体ひきしめ &ストレッチ 45名 安藤	12:05~12:50 スガ 40名 五十嵐		12:50~13:35 スガ 40名 志村	12:40~13:40 障がい者 ピラティス 別登録 井上
13	13:30~14:40 ダンスⅠ (中級) 35名 篠	13:10~14:10 太極拳 50名 中島	13:40~14:40 太極拳 50名 篠村	13:30~14:30 ステップⅡ (上級) 35名 安藤	13:00~14:00 ピラティス 40名 新井		13:50~14:50 ヨガ 50名 齊藤	14:00~15:00 シェイプⅠ (初級) 40名 西方
14	14:55~15:45 ほかほか体操 30名 西方	14:20~15:20 代謝アップヨガ 50名 本間	14:50~15:50 気功 50名 篠村	14:55~15:45 あべこべ体操 30名 田村	14:10~15:20 リラジヨガ (上級) 35名 篠		15:10~16:10 障がい者 ピラティス 別登録 新井	15:15~16:15 バランスボール ダイエット 25名 西方
15		15:30~16:15 キッズヨガA 別登録 安藤						
16		16:25~17:10 キッズヨガB 別登録 安藤						
17		17:20~18:20 ヨガⅠA 別登録 佐藤						
18		18:30~19:30 ヨガⅠB 別登録 佐藤						
19		19:40~20:30 ビギナー (初級) 40名 西方		19:30~20:30 ピラティス 40名 荒川				
20	20:40~21:25 スガ 40名 狩俣	20:40~21:30 シェイプヨガ 40名 田村		20:40~21:40 ヨガ 50名 関口				
21								
22								
23								

祝日の場合
11:30~12:30
となります

祝日の場合
11:30~12:30
となります