



# スタジオ・プログラム

第51期(10月~12月)

月	火	水	木	金	土	日
		第1武道場	第1武道場	第2武道場		
9		場所変更 第1武道場へ				
10	10:00~11:00 シェイプⅡ (中級) 40名 篠	10:00~11:00 75分初級 50名 神藤	10:00~11:00 30分 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170 (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75 50名 神藤	11:05~11:55 肩・腰すっきり ボール&ボール 25名 福田	11:30~12:30 30分 50名 八重樫
12			時間変更 11:30~12:20 ピラティス 40名 本間	時間変更 11:30~12:20 ピラティス 40名 ERIKO	時間変更 11:30~12:20 ピラティス 40名 尾崎	11:30~12:30 初めてヒップホップ 40名 井上
13	12:20~13:20 アロカサイ 40名 安藤	12:10~13:00 青竹&リラク 30名 齊藤	12:45~13:30 スナバ 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 スナバ 40名 五十嵐	12:40~13:40 障がい者 ヒップホップ 別登録 井上
14	13:30~14:40 ダンス170 (中級) 35名 篠	13:10~14:10 太極拳 50名 中島	12:30~13:30 インゾイワ 30名 高橋	12:30~13:20 パレツ 30名 ERIKO	13:00~14:00 ヒップホップ 40名 新井	12:50~13:35 スナバ 40名 志村
15	担当者固定 14:55~15:45 ほかほか体操 30名 齊藤	14:20~15:20 代謝アップ30分 50名 本間	13:40~14:40 太極拳 50名 篠村	13:40~14:40 初めてパレツ 30名 志賀	14:10~15:20 スリムヨガ (上級) 35名 篠	13:50~14:50 30分 50名 齊藤
16		14:50~15:50 気功 50名 篠村	14:55~15:45 あべこべ体操 30名 田村		15:10~16:10 障がい者 ヒップホップ 別登録 新井	14:00~15:00 ハイリット ホクツクⅠ 40名 田村
17		15:30~16:15 キッズダンスA 別登録 石井				
18		16:25~17:10 キッズダンスB 別登録 石井				
19		17:20~18:20 ジュニアⅠA 別登録 佐藤				
20		時間変更 18:30~19:40 ジュニアⅠB 別登録 佐藤	新 19:40~20:30 パレツ 30名 井上	19:30~20:30 初めてヒップホップ 40名 荒川		
21	時間変更 20:50~21:35 スナバ 40名 狩俣	20:40~21:40 ハイリット ホクツクⅡ 40名 田村	20:40~21:40 30分 50名 齊藤			
22						
23						

 初心者マーク・・・初めての方でも比較的入りやすいレッスンです  
 シューズマーク・・・シューズが必要なレッスンです