

スタジオプログラム

2011.5~

| | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | | 日 | | |
|-------|---|--------------|--|--------------|---|--------------|---|-------------------------------|--|--------------|---|-----|------|-----|-------|
| | スタジオ | 体操場 | スタジオ | 体操場 | スタジオ | 体操場 | スタジオ | 体操場 | スタジオ | 体操場 | スタジオ | 体操場 | スタジオ | 体操場 | |
| 10:00 | スタジオ | 体操場 | スタジオ | 体操場 | スタジオ | 体操場 | スタジオ | 体操場 | スタジオ | 体操場 | スタジオ | 体操場 | スタジオ | 体操場 | 10:00 |
| 10:30 | ストレッチ 10:00-25 サーキット エアロ入門 55 | (蓮見) (河野) | ストレッチ 10:00-25 大玉体操 10:30-55 ファイティング シェイプ (新開) | (河野) (古川) | ボールST 10:00-25 スロー トレーニング ダンベルエアロ (河野) 11:00-45 | (新開) (新開) | ストレッチ 10:00-25 青竹体操 10:30-55 ステップ (古川) 11:00-45 | (古川) (河野) | ストレッチ 10:00-25 ダンベル体操 10:30-55 エアロ初級 (河野) 11:00-45 | (蓮見) (河野) | エアロピクス (伊藤) 10:10-55 ストレッチ 11:00-25 (伊藤) | | | | 10:30 |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | 11:00 |
| 11:30 | 気功 (丸山) 11:00-55 | | | | | | | | | | | | | | 11:30 |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | 12:00 |
| 12:30 | コアEX (岩田) 12:00-55 | | ステップ (河野) 12:00-55 | | バレエ エクササイズ (市村) 12:00-55 | | シェイプアップ エアロピクス (こらの) 12:00-55 | | ピラティス (岩田) 12:00-55 | | | | | | 12:30 |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | 13:00 |
| 13:30 | ピラティス入門 (岩田) 13:15-55 | | ヨガ (風戸) 13:00-14:30 | | はじめて バレエ (市村) 13:00-55 | | フラダンス入門 13:00-25 フラダンス (榎本) 13:30-14:55 | (榎本) 初心者向 レッスンと なります | 大玉体操 13:15-40 (岩田) | | | | | | 13:30 |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | | 14:00 |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | | | 14:30 |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | 15:00 |
| 15:30 | 健康体操 (赤石) 15:10-16:00 | | 健康体操 (赤石) 15:10-16:00 | | ジャズダンス (市村) 14:00-55 | | | | 護身体操 (新開) 14:10-55 | | | | | | 15:30 |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | 16:00 |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | | 16:30 |

| | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | | |
|-------|-----------------------------------|-----|-------------------------------------|-----|------------------------------|-----|--------------------------------|-----------------|--|-----|--------------------------------------|-----|-------|
| | スタジオ | 体操場 | スタジオ | 体操場 | スタジオ | 体操場 | スタジオ | 体操場 | スタジオ | 体操場 | スタジオ | 体操場 | |
| 19:00 | スタジオ | 体操場 | スタジオ | 体操場 | スタジオ | 体操場 | スタジオ | 体操場 | スタジオ | 体操場 | スタジオ | 体操場 | 19:00 |
| 19:30 | バレエ エクササイズ (市村) 19:00-55 | | エアロピクス (伊藤) 19:10-55 | | 19:30-55 フラダンス 入門(田口) | | ヨガ (風戸) 19:30~21:00 | | ステップ (河野) 19:45-20:30 | | HIPHOP 入門 (エリ) 19:00-55 | | 19:30 |
| 20:00 | | | | | | | | | | | ストレッチ 20:00-25 | | 20:00 |
| 20:30 | はじめて バレエ (市村) 20:00-55 | | 気功 (丸山) 20:00-21:00 | | フラダンス (田口) 20:00-21:00 | | キック ボクシング エクササイズ (新開) | 20:30~ 21:30 | ストレッチ &ピラティス 20:35-21:20 (河野) | | ファンクダンス 入門 (エリ) 20:30-21:30 | | 20:30 |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | 21:00 |
| 21:30 | ジャズダンス (市村) 21:00-55 | | ファイティング シェイプ (新開) 21:05-50 | | | | | | | | | | 21:30 |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | |

レッスンに途中参加される際にはマシンスタッフへご相談下さい。

は定員制のプログラムとなります。裏面に定員が記載されておりますので、フロント及びフィットネスカウンターにて当日ご予約下さい。

やむを得ずプログラムが変わる場合がございますので予めご了承下さい。

祝日・祭日はプログラムが変更となる場合がございます。館内にお知らせを掲示いたしますのでご覧下さい。