

# スタジオタイムテーブル

2022年4月～5月

	月			火	水			木			金			土			日			
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ		第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	
10:00				休館日																
30																				
11:00	10:30~11:15 トータルバランス トレーニング 甘利彰子					10:30~11:15 かんたん エアロ 大熊明美	10:30~11:15 ピラティス 小原洋子	10:30~11:15 フラダンス 入門 AKEMI	10:30~11:15 トータルバランス トレーニング 野中史子	10:30~11:15 フラダンス AKEMI	10:30~11:00 ポール体操 青竹体操 後藤知子	10:30~11:15 ラテンエクスプレス コンサルサ 甘利彰子		10:30~11:15 ヨガ45 河西陽子			10:30~11:30 ボディ バランス 塚田洋子	10:30~11:30 シニア ヨガ 後藤知子		
30																				
12:00	11:30~12:15 かんたん ステップ 甘利彰子	11:45~12:30 アクティブ ストレッチ 倉崎直子				11:30~12:30 ZUMBA® 大熊明美	11:30~12:30 シニア バランス 山崎可菜子	11:30~12:15 かんたん ステップ 小原洋子	11:30~12:15 走らない エアロ 山崎可菜子	11:30~12:15 ヨガ45 野中史子	11:15~12:00 初級 ピラティス 後藤知子	11:30~12:00 機能改善 体操 斉藤しのぶ		11:30~12:00 シバム30 土屋悟	11:25~11:55 ボディ パンプ30 河西陽子			11:45~12:30 シバム 塚田洋子	11:45~12:30 トータルバランス トレーニング 山崎可菜子	
30																				
13:00	12:45~13:30 走らない エアロ 大熊明美	13:00~13:45 筋トレ教室 初級 倉崎直子				12:45~13:45 ソフトヨガ 後藤知子	13:00~14:00 ラテン エアロ 甘利彰子	12:45~13:15 シニア ステップ 山崎可菜子	12:30~13:15 かんたん ステップ 山崎可菜子	13:00~13:45 筋トレ教室 スペシャル 倉崎直子	12:15~13:00 燃焼 ステップ 山崎可菜子	12:15~13:00 シニア エクササイズ 後藤知子		12:15~13:00 ボディ ステップ45 土屋悟	12:15~12:45 骨盤体操 斉藤しのぶ			12:45~13:30 走らない エアロ 山崎可菜子	12:45~13:15 ボディ パンプ30 塚田洋子	
30																				
14:00	13:45~14:45 ヨガ60 大熊明美		14:00~14:45 ストレッチ ポール 後藤知子			14:20~15:05 走らない エアロ 阿部紗織		14:00~15:00 ゆるふる はつらつ体操 教室 後藤知子	14:30~15:15 週替わり レッスン 阿部紗織	13:30~14:15 骨盤体操 斉藤しのぶ	14:00~14:45 筋トレ教室 スペシャル 倉崎直子	13:15~14:15 ZUMBA® 河西陽子		14:15~14:45 レスミルズ トーン 塚田洋子				13:45~14:45 ベリーダンス 前島浩子		
30																				
15:00	このマークのあるレッスンは ゆるふるtanaka利用者ならどなたでも参加でき ます。 入館料510円+受講料200円で参加可。 月利用券の方はそのまま参加できます。					15:20~16:05 ピラティス 阿部紗織								15:00~15:45 ボディ バランス45(FX) 塚田洋子				15:15~16:00 ボディ アタック45 土屋悟		
30																				
16:00						16:30~17:30 キッズ ダンス EIKO														
30																				
17:00																				
30																				
18:00																				
30																				
19:00	18:45~19:15 レスミルズ バー 掛川万紀子		18:30~19:15 ヨガ45 後藤知子			18:30~19:15 走らない エアロ 掛川万紀子	18:30~19:15 ピラティス 河西陽子				18:30~19:30 ベリーダンス 前島浩子	18:30~19:15 ストレッチ ポール 斉藤しのぶ		18:40~19:25 ジャイロ キネシス 山中朗子	18:30~19:00 レスミルズ バー 掛川万紀子					
30																				
20:00	19:30~20:30 汗かき エアロ 掛川万紀子					19:30~20:00 ボディ ジャム30 掛川万紀子	19:30~20:15 かんたん ステップ 河西陽子				19:40~20:10 シバム30 土屋悟	19:30~20:15 ボディ パンプ45 掛川万紀子	19:30~20:30 月替わり レッスン 甘利彰子	19:40~20:25 ボディ パンプ45 (トータルボディ) 土屋悟	19:00~19:50 アスリート リカバリー (小・中学生) 関賢一・田中矢	19:15~20:15 ボディ アタック 掛川万紀子				
30																				
21:00						20:15~21:15 ボディ コンバット 掛川万紀子					20:25~21:25 ヨガ60 掛川万紀子	20:30~21:00 レスミルズ コア 土屋悟	20:45~21:15 ボディ ステップ30 土屋悟	20:00~20:50 アスリート リカバリー (高校生以上) 関賢一・田中矢	20:25~21:25 ボディ ジャム 掛川万紀子					
30																				
22:00																				

**新型コロナウイルス感染予防  
のご協力お願い**

- ①手を清潔に保ちましょう。
- ②咳やくしゃみをするときは、肘の内側又はティッシュで鼻と口を覆いましょう。
- ③自分の目、鼻、口を触るのは止めましょう。
- ④発熱や咳があるときは、お家で過ごしましょう。
- ⑤来る時も帰るときも、マスクの着用をお願い致します。
- ⑥レッスンの待ち時間では、ソーシャルディスタンスの確保をお願い致します。

○奇数週  
ZUMBA®

○偶数週  
燃焼ステップ

ポール貸出  
...14名様

○4月  
ラテンエクスプレス  
コンサルサ

○5月  
ラテンエアロ

主催【問合せ】  
総合型地域  
スポーツクラブ  
Sany TOMI  
TEL:0268-55-3330

第1金曜日のみ