

スタジオタイムテーブル

2022年6月～7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	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 ボール体操 青竹体操 後藤知子	10:30~11:15 ラテンエクスペ 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		
11:00																				
30	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	
12:00																				
30	12:30~13:15 走らない エアロ 大熊明美				12:50~13:50 ラテンエアロ 甘利彰子	12:45~13:45 ソフトヨガ 後藤知子	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	
13:00																				
30	13:30~14:30 ヨガ60 大熊明美	13:00~13:45 筋トレ教室 初級 倉崎直子						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	13:15~14:00 リラックス ストレッチ 山崎可菜子		13:15~13:45 レズミルズコア 土屋悟			13:45~14:45 ベリーダンス 前島浩子		
14:00																				
30		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 ゆうふる 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						14:15~14:45 レズミルズ トゥーン 塚田洋子						
15:00																				
30	♥ このマークのあるレッスンは ゆうふる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。																			
16:00																				
30					15:20~16:05 ピラティス 阿部紗織															
17:00																				
30					16:30~17:30 キッズ ダンス EIKO															
18:00																				
30																				
19:00	18:45~19:15 レズミルズ 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	18:30~19:15 ポール貸出 ...14名様		18:40~19:25 ジャイロ キネシス 山中朗子	18:30~19:00 レズミルズ バー 掛川万紀子							
20:00					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	19:15~20:15 ボディ アタック 掛川万紀子							
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		06月 ラテンエクスペ コンサルサ 07月 ラテンエアロ	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						
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

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

19:00~19:50
アスリート
リカバリー
(小・中学生)
関賢一・田中矢

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

←太枠になっている部分は変更になっています。 ☆3階フィットネスゾーンからのお知らせ
《マシンジム営業時間》10時00分～21時00分（日曜10時00分～18時00分） 定休日 毎週火曜日です。