

# スタジオタイムテーブル

2019年 7月～9月

	月		火		水		木		金		土		日	
	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ
10:00														
10:30	10:30～11:15 トータルバランス トレーニング 日村彩子	7月-9月 ラテンエアロ 8月 ラテンエアロプラス エンジェル等々	10:30～11:15 かんたん エアロ 阿部紗織	10:30～11:15 シニアヨガ 後藤知子	10:30～11:15 かんたん エアロ 大庭明美		10:30～11:15 トータルバランス トレーニング 野中史子	10:30～10:50 ベビーピクス 後藤知子	10:30～11:00 ポール体操 青竹体操 後藤知子		10:30～11:00 骨盤体操 斉藤しのぶ		10:30～11:30 ボディ バランス 藤田洋子	
11:00														
11:30	11:30～12:00 月替わり レッスン 日村彩子	11:45～12:30 リラックス ストレッチ 倉嶋直子	11:30～12:15 ピラティス 阿部紗織	11:30～12:00 ポール体操 後藤知子	11:30～12:30 ZUMBA® 大庭明美	11:30～12:00 ストレッチ ポール 佐藤賢利	11:30～12:15 走らない エアロ 山崎可菜子	11:00～12:45 フラダンス AKEMI	11:15～12:00 初級 ピラティス 後藤知子	11:15～11:45 機能改善 体操 斉藤しのぶ	11:15～12:00 通替わり ヨガ 斉藤しのぶ	12:00～12:30 ヨガ (有料) 斉藤しのぶ	11:45～12:30 シバム 佐藤賢利	
12:00														
12:30	12:45～13:30 走らない エアロ 大庭明美	13:00～13:45 筋トレ教室 初級 倉嶋直子	12:30～13:15 トータルバランス トレーニング 山崎可菜子	12:30～13:15 ポール貸出 …14名様	12:45～13:45 ソフトヨガ 後藤知子	12:30～13:15 かんたん 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	13:00～14:00 筋トレ教室 スペシャル 倉嶋直子	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	12:15～12:45 シバム30 土屋信	13:00～13:30 ボディ コンバット30 土屋信	12:45～13:30 燃焼 ステップ 土屋信	
13:00														
13:30	13:45～14:30 ヨガ45 大庭明美		13:30～14:00 おなか すっきり体操 後藤知子	13:30～14:00 リラックス ストレッチ 山崎可菜子	14:00～14:30 ボディ コンバット30 土屋信	13:30～14:30 骨盤体操 &ヨガ 斉藤しのぶ	13:30～14:30 骨盤体操 &ヨガ 斉藤しのぶ	13:15～14:15 ZUMBA® 河原崎子	13:15～13:45 リラックス ストレッチ 山崎可菜子	13:15～13:45 ボディ コンバット30 土屋信	13:45～14:15 ボディ ステップ30 土屋信	14:30～15:00 レズミルズ トーン30 藤田洋子	13:45～14:15 シーエックス ワークス 土屋信	
14:00														
14:30			14:15～14:45 バレエストレッチ 西澤史枝子	14:15～15:15 ゆるゆる ほつろ体操 教室 後藤知子										
15:00														
15:30														
16:00	♥ このマークのあるレッスンは 申うふるtanaka利用者ならごなたでも参加できます。 入館料500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。													
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30	18:30～19:15 走らない エアロ 山崎可菜子	18:30～19:15 ヨガ45 後藤知子	18:30～19:00 ポール貸出 …14名様	18:30～19:00 ストレッチ ポール 佐藤賢利	18:20～19:05 ピラティス 阿部紗織	1-3-5週 ストレッチ 2-4週 ソフトヨガ	18:30～19:15 通替わり レッスン 斉藤しのぶ	18:30～19:15 ジュニア 体操初級 小原洋子	18:45～19:30 かんたん ステップ 藤田洋子	18:20～19:20 ジュニア 体操上級 小原洋子	18:30～19:15 走らない エアロ 山崎可菜子	18:30～19:30 ボディ アタック 山崎可菜子	18:45～19:30 かんたん ステップ 藤田洋子	
19:00														
19:30	19:25～20:10 汗かき エアロ 山崎可菜子	19:30～21:00 ストレッチ ポール 佐藤賢利	19:30～21:00 ボディ コンバット45 土屋信	19:30～21:00 ストレッチ ポール 佐藤賢利	19:20～20:05 ボディ コンバット45 土屋信	19:30～21:00 ストレッチ ポール 佐藤賢利	19:30～21:00 ジュニア 体操初級 小原洋子	19:45～20:30 レズミルズ トーン 藤田洋子	19:30～21:00 ジュニア 体操上級 小原洋子	19:30～21:00 ジュニア 体操上級 小原洋子	19:30～21:00 ジュニア 体操初級 小原洋子	19:45～20:15 ボディ ジャム30 山崎可菜子	19:45～20:15 ボディ ジャム30 山崎可菜子	
20:00														
20:30	20:20～21:10 ボディ コンバット 山崎可菜子		20:30～21:15 ボディ ステップ45 土屋信	20:30～21:15 ストレッチ ポール 佐藤賢利	20:20～21:10 ボディ ジャム 山崎可菜子	20:30～21:10 ストレッチ ポール 佐藤賢利	20:30～21:10 ストレッチ ポール 佐藤賢利	20:00～20:30 ボディ アタック30 土屋信	20:45～21:15 シーエックス ワークス 土屋信	20:30～21:20 ボディ バランス45 藤田洋子				
21:00														
21:30														
22:00														

★太枠になっている部分は6月プログラムから  
変更になっています。

☆3階スポーツゾーンからのお知らせ  
毎週土曜・日曜 営業時間10時～21時までとなります。

**スタジオプログラムにご参加の皆様へ**

- ◆入場時、会員証・利用券をインストラクターにご提示下さい。
- ◆途中入退場は安全上ご遠慮下さい。
- ◆祝日・イベント開催時及びインストラクターの都合により、プログラムが変更になる場合がございます。
- ◆別途案内掲示をご確認ください。
- ◆20 23 30 このマークのあるレッスンは  
レッスン開始10分前にスタジオ入り口横にて  
整理券を配布致します。  
定員になり次第、締め切らせていただきます。
- ◆ステップのレッスンは25名定員とさせて  
いただきます。  
(整理券の配布はございません)