



2019年 GWタイムテーブル



5月3日 (金)		5月4日 (土)		5月5日 (日)		5月6日 (月)	
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
10:30~11:00 ボール体操 青竹体操 後藤知子		10:30~11:00 骨盤体操 斉藤しのぶ				10:30~11:15 トータルバランス トレーニング 甘利彰子	
11:15~12:00 初級 ピラティス 後藤知子	11:15~12:00 機能改善 体操 斉藤しのぶ	11:15~12:00 ヨガ45 大熊明美		11:15~12:00 ストレッチーズ 斉藤しのぶ	伸縮性のあるループ状の布を 使ったピラティス。 無駄な力が抜けて身体が軽く 感じられます。 定員20名	11:30~12:30 ラテンエアロ 甘利彰子	
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 土屋悟	12:00~12:30 顔ヨガ (有料) 斉藤しのぶ	12:15~13:00 燃焼 ステップ 土屋悟		12:45~13:30 走らない エアロ 大熊明美	12:00~12:45 リラックス ヨガ 倉崎直子
13:15~14:15 ZUMBA® 河西陽子	13:15~13:45 リラックス ストレッチ 山崎可菜子	13:00~13:45 ボディ コンバット45 土屋悟	14:00~14:30 顔ヨガ 有料教室 表情筋を鍛えて 小顔になりましょう。 受講料300円	13:15~13:45 シーエックス ワークス 土屋悟	13:45~14:30 ヨガ45 大熊明美		
		14:00~14:30 ボディ パンプ30 土屋悟		14:15~15:00 かんたん エアロ 掛川万紀子	14:15~15:00 かんたん エアロ 掛川万紀子		
		17:30~18:15 走らないエアロ 掛川万紀子					
		18:30~19:30 ボディ アタック 掛川万紀子				18:15~19:00 走らない エアロ 掛川万紀子	18:30~19:15 ヨガ45 後藤知子
19:00~19:45 レスミルス トーン 塚田洋子	19:30~21:00 スト レッチ テゾ ン ス と し て 開 放 し ま す	19:45~20:45 ボディ ジャム 掛川万紀子				19:10~20:10 汗かき エアロ60 掛川万紀子	19:30~21:00 スト レッチ テゾ ン ス と し て 開 放 し ま す
20:00~21:00 ボディ バランス 塚田洋子						20:20~21:20 ボディ コンバット 掛川万紀子	

♥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。

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。
- ◆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。別途館内掲示をご確認下さい。
- ◆**(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。)

←太枠になっている部分は通常プログラムから変更になっています。