

# スタジオタイムテーブル

2020年10月～12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1スタジオ | 第2スタジオ |
| 10:00 |   |  |                             |  |   |        |                                      |                                     |   |   |                                      |   |   |  |                                      |                                      |   |        |        |
| 10:30 | 10:30~11:15<br>トータルバランス<br>トレーニング<br>甘利彰子 | 11月<br>ラテンエアロ<br>10月・12月<br>ラテンエクスペ<br>ンサルサ® |                             | 10:30~11:15<br>ZUMBA®<br>阿部紗織              | 10:30~11:15<br>シニアヨガ<br>後藤知子                |        | 10:30~11:15<br>かんたん<br>エアロ<br>大熊明美   |                                     | 10:30~11:15<br>フラダンス<br>入門<br>AKEMI           | 10:30~11:15<br>トータルバランス<br>トレーニング<br>野中史子 | 10:30~11:15<br>フラダンス<br>AKEMI        | 10:30~10:50<br>ベビーピクス<br>後藤知子             | 10:30~11:00<br>ポール体操<br>青竹体操<br>後藤知子    |  | 10:30~11:00<br>骨盤体操<br>斉藤しのぶ         |                                      | 10:30~11:30<br>ボディ<br>バランス<br>塚田洋子      |        |        |
| 11:00 |   |  |                             |  |   |        |                                      |                                     |   |   |                                      | 10:55~11:25<br>親子ヨガ<br>後藤知子               | 11:15~11:45<br>機能改善<br>体操<br>斉藤しのぶ      |  | 11:30~12:00<br>ボディ<br>コンパクト30<br>土屋悟 |                                      | 11:45~12:30<br>シバム<br>塚田洋子              |        |        |
| 11:30 | 11:30~12:30<br>月替わり<br>レッスン<br>甘利彰子       | 11:45~12:30<br>リラックス<br>ストレッチ<br>倉崎直子        |                             | 11:30~12:15<br>かんたん<br>ステップ<br>甘利彰子        | 11:30~12:00<br>ポール体操<br>後藤知子                |        | 11:30~12:30<br>ZUMBA®<br>大熊明美        | 11:30~12:15<br>かんたん<br>ステップ<br>小原洋子 | 11:30~12:15<br>走らない<br>エアロ<br>山崎可奈子           | 11:30~12:15<br>ヨガ45<br>野中史子               | 11:30~12:15<br>走らない<br>エアロ<br>山崎可奈子  | 11:55~12:25<br>ベビーピクス<br>親子ヨガは<br>12月まで休講 | 11:15~12:00<br>初級<br>ピラティス<br>後藤知子      |  | 12:15~12:45<br>シバム30<br>土屋悟          |                                      |   |        |        |
| 12:00 |   |  |                             |  |   |        |                                      |                                     |   |   |                                      |   | 12:15~13:00<br>燃焼<br>ステップ<br>山崎可奈子      | 12:15~13:00<br>シニア<br>エクササイズ<br>後藤知子   |                                      | 13:00~13:45<br>ボディ<br>バランス45<br>塚田洋子 | 1-3-5週(FX)<br>強度:☆<br>2-4週(ST)<br>強度:☆☆ |        |        |
| 12:30 | 12:45~13:30<br>走らない<br>エアロ<br>大熊明美        | 13:00~13:45<br>筋トレ教室<br>初級<br>倉崎直子           |                             | 12:30~13:15<br>トータルバランス<br>トレーニング<br>山崎可奈子 | 13:30~14:00<br>リラックス<br>ストレッチ<br>山崎可奈子      |        | 12:45~13:45<br>ソフトヨガ<br>後藤知子         |                                     | 12:30~13:15<br>かんたん<br>ステップ<br>山崎可奈子          | 13:00~14:00<br>筋トレ教室<br>スペシャル<br>倉崎直子     |                                      | 13:15~14:15<br>ZUMBA®<br>河西陽子             |   | 13:15~13:45<br>リラックス<br>ストレッチ<br>山崎可奈子 |                                      | 14:00~14:30<br>ボディ<br>パンプ30<br>塚田洋子  |   |        |        |
| 13:00 |   |  |                             |  |   |        |                                      |                                     |   |   |                                      |   |   |  |                                      |                                      |   |        |        |
| 13:30 | 13:45~14:30<br>ヨガ45<br>大熊明美               |  |                             | 14:15~15:15<br>ベリーダンス<br>前島浩子              | 14:15~15:15<br>ゆうふる<br>はつらつ体操<br>教室<br>後藤知子 |        | 14:15~15:00<br>走らない<br>エアロ<br>阿部紗織   |                                     | 13:30~14:15<br>骨盤体操<br>斉藤しのぶ                  |   |                                      |   |   |  |                                      |                                      |   |        |        |
| 14:00 |   |  |                             |  |   |        |                                      |                                     |   |   |                                      |   |   |  |                                      |                                      |   |        |        |
| 14:30 |   |  |                             |  |   |        |                                      |                                     |   |   |                                      |   |   |  |                                      |                                      |   |        |        |
| 15:00 |   |  |                             |  |   |        |                                      |                                     |   |   |                                      |   |   |  |                                      |                                      |   |        |        |
| 15:30 |   |  |                             |  |   |        |                                      |                                     |   |   |                                      |   |   |  |                                      |                                      |   |        |        |
| 16:00 |   |  |                             |  |   |        |                                      |                                     |   |   |                                      |   |   |  |                                      |                                      |   |        |        |
| 16:30 |   |  |                             |  |   |        |                                      |                                     |   |   |                                      |   |   |  |                                      |                                      |   |        |        |
| 17:00 |   |  |                             |  |   |        |                                      |                                     |   |   |                                      |   |   |  |                                      |                                      |   |        |        |
| 17:30 |   |  |                             |  |   |        |                                      |                                     |   |   |                                      |   |   |  |                                      |                                      |   |        |        |
| 18:00 |   |  |                             |  |   |        |                                      |                                     |   |   |                                      |   |   |  |                                      |                                      |   |        |        |
| 18:30 | 18:30~19:00<br>レズミルズ<br>バー<br>掛川万紀子       |  | 18:30~19:15<br>ヨガ45<br>後藤知子 | 19:00~19:30<br>ボディ<br>ステップ30<br>土屋悟        | 19:45~20:15<br>ボディ<br>アタック30<br>土屋悟         |        | 18:45~19:15<br>ボディ<br>ジャム30<br>掛川万紀子 | 18:30~19:15<br>ピラティス<br>河西陽子        | 1-3-5週<br>ボディパンプ<br>45<br>2-4週<br>レズミルズ<br>バー | 19:20~20:05<br>週替わり<br>レッスン<br>塚田洋子       | 18:30~19:15<br>ストレッチ<br>ポール<br>斉藤しのぶ | 18:30~19:15<br>ジャイロ<br>キネシス<br>山中朗子       | 18:30~19:30<br>ボディ<br>アタック<br>掛川万紀子     |  | 17:45~18:15<br>レズミルズ<br>バー<br>掛川万紀子  |                                      |   |        |        |
| 19:00 |   |  |                             |  |   |        |                                      |                                     |   |   |                                      |   |   |  |                                      |                                      |   |        |        |
| 19:30 | 19:20~20:20<br>汗かき<br>エアロ60<br>掛川万紀子      |  |                             |  |   |        | 19:30~20:30<br>ボディ<br>コンパクト<br>掛川万紀子 | 19:30~20:15<br>パレトン<br>河西陽子         |   |   |                                      |   | 19:30~20:30<br>ラテンエクスペ<br>ンサルサ®<br>甘利彰子 | 19:45~20:45<br>ボディ<br>ジャム<br>掛川万紀子     |                                      |                                      |   |        |        |
| 20:00 |   |  |                             |  |   |        |                                      |                                     |   |   |                                      |   |   |  |                                      |                                      |   |        |        |
| 20:30 |   |  |                             |  |   |        |                                      |                                     |   |   |                                      |   |   |  |                                      |                                      |   |        |        |
| 21:00 |   |  |                             |  |   |        |                                      |                                     |   |   |                                      |   |   |  |                                      |                                      |   |        |        |
| 21:30 |   |  |                             |  |   |        |                                      |                                     |   |   |                                      |   |   |  |                                      |                                      |   |        |        |
| 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。

♥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。



←太枠になっている部分は9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  
《マシンジム営業時間》月曜から土曜10時～21時・日曜10時～19時までです。