

# 縮小版スタジオタイムテーブル

2020年 6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	定員17名	定員12名	定員8名	定員17名	定員12名	定員8名	定員17名	定員12名	定員8名	定員17名	定員12名	定員8名	定員17名	定員12名	定員8名	定員17名	定員12名	定員17名	定員12名	10:00	
30				10:30~11:00 かんたんエアロ	10:30~11:00 シニアヨガ ♥ 後藤知子		10:30~11:00 かんたんエアロ		10:30~11:00 フラダンス入門	10:30~11:00 トータルバランストレーニング			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		10:45~11:15 ボディ バランス30FX 塚田洋子		30	
11:00	10:30~11:00 トータルバランス トレーニング 甘利彰子			11:30~12:00 かんたん ステップ 甘利彰子		11:30~12:00 ボール体操 ♥ 後藤知子		11:30~12:00 かんたん ステップ 小原洋子		11:30~12:00 走らない エアロ 山崎可菜子		11:30~12:00 ヨガ30 野中史子	11:30~12:00 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		11:30~12:00 シバム30 塚田洋子		11:45~12:15 シバム30 塚田洋子		11:00	
30	11:30~12:00 ラテン エクспレス コンサルサ® 甘利彰子	12:00~12:30 リラククス ストレッチ 倉崎直子		12:30~13:00 トータルバランス トレーニング 山崎可菜子		12:30~13:00 ボール貸出 …14名様		12:45~13:15 ソフトヨガ 後藤知子		12:30~13:00 かんたん ステップ 山崎可菜子		12:00~12:30 フラダンス AKEMI	12:30~13:00 燃焼 ステップ 山崎可菜子	12:15~12:45 シニア エクササイズ ♥ 後藤知子		12:15~12:45 ボディ パンプ30 塚田洋子		12:45~13:15 レズミルズ トーン30 塚田洋子		30	
12:00	12:45~13:15 走らない エアロ 大熊明美	13:00~13:30 筋トレ教室 初級 倉崎直子		13:30~14:00 おなか すっきり体操 後藤知子	13:30~14:00 リラククス ストレッチ 山崎可菜子					13:00~13:30 筋トレ教室 スペシャル 倉崎直子		13:30~14:00 骨盤体操 斉藤しのぶ	13:15~13:45 リラククス ストレッチ 山崎可菜子		13:00~13:30 ボディ バランス30ST 塚田洋子		13:45~14:15 かんたん エアロ 掛川万紀子		14:00		
30	13:45~14:15 ヨガ30 大熊明美			14:30~15:00 ゆうふる はつらつ体操 教室 ♥ 後藤知子														14:45~15:15 ボディ コンバット30 掛川万紀子		30	
15:00																					15:00
30																					30
16:00																					16:00
30																					30
17:00																					17:00
30																					30
18:00																					18:00
30																					30
19:00	18:30~19:00 レズミルズ バー 掛川万紀子	18:30~19:00 ヨガ30 後藤知子		18:30~19:00 ボディ ジャム30 掛川万紀子			18:30~19:00 ピラティス 河西陽子					18:30~19:00 ストレッチ ポール ♥ 斉藤しのぶ	18:30~19:00 ジャイロ キネシス 山中朗子	18:30~19:00 ボディ アタック30 掛川万紀子							19:00
30	19:30~20:00 汗かき エアロ 掛川万紀子			19:30~20:00 ボディ コンバット30 掛川万紀子			19:30~20:00 走らない エアロ 掛川万紀子		19:30~20:00 パレトン 河西陽子	19:30~20:00 ボディ バランス30FX 塚田洋子				19:30~20:00 ボディ ジャム30 掛川万紀子							30
20:00																					20:00
30																					30
21:00																					21:00
30																					30
22:00																					22:00

♥ 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。

参加者募集中!! -  
対象年齢5歳~  
※要事前申し込み  
(途中参加OK)  
定員12名  
日程等、詳細は  
館内POPをご覧ください。

**新型コロナウイルス感染予防対策のお知らせ**  
一部のレッスンを除いて、全てのレッスンを  
当面の間、30分とさせていただきます。  
定員も設けさせていただきます。  
第1スタジオ; 17名  
第2スタジオ; 12名  
第3スタジオ; 8名  
レッスン開始10分前に整理券を配ります。  
ご迷惑お掛けいたしますが、何卒ご理解  
ご協力をお願い致します。

☆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~20時・日曜10時~19時までです。