

縮小版スタジオタイムテーブル

2020年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 甘利彰子	7月・9月 ラテンエアロ 8月 ラテンエクサプレ コンサルサ®		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 大熊明美		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	10:30～10:50 ベビーピクニック 後藤知子	7月は休講	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		10:30～11:30 ボディ バランス 塚田洋子	
11:00																			
11:30	11:30～12:30 月替わり レッスン 甘利彰子	11:45～12:30 リラククス ストレッチ 倉崎直子		11:30～12:15 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		11:30～12:30 ZUMBA® 大熊明美	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	10:55～11:25 親子ヨガ 後藤知子		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		11:30～12:00 ボディ コンバット30 土屋信		11:45～12:30 シバム 塚田洋子	
12:00																			
12:30																			
13:00	12:45～13:30 走らない エアロ 大熊明美	13:00～13:45 筋トレ教室 初級 倉崎直子		12:30～13:15 トータルバランス トレーニング 山崎可菜子			12:45～13:45 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	13:15～13:45 ボディ コンバット30 土屋信		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		12:45～13:45 シバム30 土屋信		13:00～13:30 ボディ ステップ30 土屋信	
14:00	13:45～14:30 ヨガ45 大熊明美			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 パンプ30 土屋信		13:30～14:15 骨盤体操 斉藤しのぶ	13:00～14:00 筋トレ教室 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		14:00～14:30 ボディ パンプ30 塚田洋子	13:45～14:15 シーエックス ワークス 土屋信
15:00				14:15～15:15 ベリーダンス 前島浩子	14:15～15:15 ゆうふる はつらつ体操 教室 後藤知子														
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
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		19:00～19:30 ボディ ステップ30 土屋信			18:20～19:05 ピラティス 河西陽子	18:45～19:15 ボディ ジャム30 掛川万紀子			18:30～19:15 ストレッチ ボール 斉藤しのぶ		18:30～19:15 ジャイロ キネシス 山中朗子			18:00～19:00 ボディ アタック30 掛川万紀子		19:00～19:30 レズミルズ バー 掛川万紀子	
19:30	19:30～20:15 汗かき エアロ 掛川万紀子			19:45～20:15 シーエックス ワークス 土屋信			19:20～20:05 バレトン 河西陽子												
20:00																			
20:30																			
21:00																			
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。

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。

☆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。