

スタジオタイムテーブル

2020年8月～9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																				10:00
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 ラテンエクスペス コンサルサ®		10:30~11:15 ZUMBA® 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 ベビーピクス 後藤知子	8・9月は休講	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 塚田洋子	30	
11:00											10:55~11:25 親子ヨガ 後藤知子									11:00
30	11:30~12:30 月替わり レッスン 甘利彰子	11:45~12:30 リラックス 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 ポール体操 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 ヨガ45 野中史子		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 土屋悟		11:45~12:30 シバム 塚田洋子	30	
12:00																				12:00
30	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		12:30~13:15 フラダンス AKEMI		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		13:00~13:30 ボディ ステップ30 土屋悟	30	
13:00																				13:00
30	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 土屋悟	13:15~13:45 ボディ コンバット30 土屋悟	13:00~14:00 筋トレ教室 スペシャル 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 バランス45FX 塚田洋子	1・3・5週 (FX) 2・4週 (ST)	13:45~14:15 シーエクス ワークス 土屋悟	30	
14:00																				14:00
30				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				14:15~15:00 走らない エアロ 阿部紗織	15:15~16:00 ピラティス 阿部紗織					14:45~15:15 レスミルズ トーン30 塚田洋子		14:00~14:30 ボディ パンプ30 塚田洋子		14:45~15:30 かんたん エアロ 掛川万紀子	30
15:00																				15:00
30																				16:00
16:00																				16:00
30																				17:00
17:00																				17:00
30																				18:00
18:00																				18:00
30	18:30~19:00 レスミルズ 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 土屋悟			18:45~19:15 ボディ ジャム30 掛川万紀子	18:30~19:15 ピラティス 河西陽子			18:30~19:15 ストレッチ ポール 斉藤しのぶ		18:30~19:15 ジャイロ キネシス 山中朗子		17:45~18:15 レスミルズ バー 掛川万紀子	18:30~19:15 ボディ アタック45 掛川万紀子				19:00
19:00																				19:00
30	19:20~20:05 汗かき エアロ 掛川万紀子		19:45~20:15 ボディ アタック30 土屋悟				19:30~20:30 ボディ コンバット 掛川万紀子	19:30~20:15 バレー 河西陽子	19:30~20:00 シバム30 土屋悟	19:15~20:00 ボディ パンプ45 塚田洋子		19:30~20:30 ラテンエクスペス コンサルサ® 甘利彰子			19:30~20:30 ボディ ジャム60 掛川万紀子				20:00	
20:00																				20:00
30	20:15~20:45 走らない エアロ30 掛川万紀子			20:30~21:00 シーエクス ワークス 土屋悟							20:15~21:00 ボディ バランス45 塚田洋子	1・3・5週 (ST) 2・4週 (FX)								21:00
21:00																				21:00
30																				22:00
22:00																				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～21時・日曜10時～19時までです。