スタジオタイムテーブル

2021年3月～

月

第1スタジオ
- 10:30～11:15 トータルバランストレーニング 甘利彰子
- 11:30～12:30 月替わりレッスン 甘利彰子
- 12:45～13:30 走らないエアロ 大熊明美
- 13:45～14:30 ヨガ45 大熊明美
- 18:45～19:15 レズミルズバー 掛川万紀子
- 19:30～20:30 汗かきエアロ 掛川万紀子

第2スタジオ
- 奇数月 ファンエアロ / 偶数月 ファンエクスプレスコンサルサ
- 11:45～12:30 アクティブストレッチ ♥ 倉崎直子
- 13:00～13:45 筋トレ教室初級 ♥ 倉崎直子

第3スタジオ
- 18:30～19:15 ヨガ45 後藤知子

♥ このマークのあるレッスンは
ゆぅふる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。

火

第1スタジオ
- 10:30～11:15 ZUMBA® 阿部紗織
- 11:30～12:15 かんたんステップ 甘利彰子
- 12:30～13:15 トータルバランストレーニング 山崎可菜子
- 13:30～14:00 おなかすっきり体操 後藤知子
- 14:15～15:15 ベリーダンス 前島浩子
- 19:40～20:25 燃焼ステップ 土屋悟
- 20:45～21:30 週替わりレズミルズ 土屋悟
  1．3．5週 シバム
  2．4週 ボディアタック45

第2スタジオ
- 10:30～11:15 シニアヨガ ♥ 後藤知子
- 13:30～14:00 リラックスストレッチ ♥ 山崎可菜子
- 14:15～15:15 ゆぅふるはつらつ体操教室 ♥ 後藤知子
- 18:50～19:20 レズミルズコア (15) 土屋悟

第3スタジオ
- 11:30～12:00 ポール体操 ♥ 後藤知子
  ポール貸出 …14名様
- 19:30～20:30 ダンスエアロ 甘利彰子

水

第1スタジオ
- 10:30～11:15 かんたんエアロ 大熊明美
- 11:30～12:30 ZUMBA® 大熊明美
- 12:45～13:45 ソフトヨガ 後藤知子
- 14:15～15:00 走らないエアロ 阿部沙織
- 15:15～16:00 ピラティス 阿部沙織
- 18:30～19:15 走らないエアロ 掛川万紀子
- 19:30～20:00 ボディジャム30 掛川万紀子
- 20:15～21:15 ボディコンバット (30) 掛川万紀子

第2スタジオ
- 11:30～12:15 かんたんステップ 小原洋子
- 14:00～14:30 ボディパンプ30 土屋悟

第3スタジオ
- 10:30～11:15 フラダンス入門 AKEMI
- 11:45～12:45 シニアバランス ♥ 山崎可菜子
- 18:30～19:15 ピラティス 河西陽子
- 19:30～20:15 ZUMBA®45 河西陽子

木

第1スタジオ
- 10:30～11:15 トータルバランストレーニング 野中史子
- 11:30～12:15 走らないエアロ 山崎可菜子
- 12:30～13:15 かんたんステップ 山崎可菜子
- 13:30～14:15 骨盤体操 斉藤しのぶ
- 18:30～19:30 ベリーダンス 前島浩子
- 20:30～21:30 ヨガ60 掛川万紀子

第2スタジオ
- 10:30～11:15 フラダンス AKEMI
- 11:30～12:15 ヨガ45 野中史子
- 13:00～14:00 筋トレ教室スペシャル ♥ 倉崎直子
- 19:30～20:15 ボディパンプ45 (15) 掛川万紀子

第3スタジオ
- 10:30～10:50 ベビービクス 後藤知子
- 10:55～11:25 親子ヨガ 後藤知子
  ベビービクス親子ヨガは3月は休講
- ポール貸出 …14名様
- 18:30～19:15 ストレッチポール ♥ 斉藤しのぶ

金

第1スタジオ
- 10:30～11:00 ボール体操青竹体操 後藤知子
- 11:15～12:00 初級ピラティス 後藤知子
- 12:15～13:00 燃焼ステップ 山崎可菜子
- 13:15～14:15 ZUMBA® 河西陽子
- 19:30～20:30 月替わりレッスン 甘利彰子
  奇数月 ファンエアロ / 偶数月 ファンエクスプレスコンサルサ

第2スタジオ
- 11:30～12:00 機能改善体操 ♥ 斉藤しのぶ
- 12:15～13:00 シニアエクササイズ ♥ 後藤知子
- 13:15～14:00 リラックスストレッチ ♥ 山崎可菜子
- 18:40～19:25 ジャイロキネシス 山中朗子
- 20:15～21:00 ボディパンプ45 (15) 河西陽子

第3スタジオ
- 19:20～20:05 ヨガ45 河西陽子

土

第1スタジオ
- 11:30～12:15 ボディコンバット45 (30) 土屋悟
- 12:30～13:15 シバム 土屋悟
- 18:30～19:00 レズミルズバー 掛川万紀子
- 19:15～20:15 ボディアタック 掛川万紀子
- 20:30～21:30 ボディジャム 掛川万紀子

第2スタジオ
- 10:30～11:15 ヨガ45 河西陽子
- 11:30～12:00 ボディパンプ30 (15) 河西陽子
- 12:15～12:45 骨盤体操 斉藤しのぶ
- 13:30～14:00 レズミルズコア (15) 土屋悟
- 17:30～18:15 リラックスストレッチ 掛川万紀子

日

休館日

3月20日よりスタート!!

新型コロナウィ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

□ ←太枠になっている部分は変更になっています。

☆3階フィットネス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・毎週日曜定休日です。