

2017年 GW特別タイムテーブル

	5月3日(水)			5月4日(木)			5月5日(金)			5月6日(土)			5月7日(日)			
	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	
10:00																10:00
30	10:30~11:15 かんたんエアロ 大熊明美		終日フリー利用	10:30~11:30 ボディバランス 塚田洋子		終日フリー利用	10:30~11:15 ポール体操 青竹体操45 後藤知子		終日フリー利用	10:30~11:00 骨盤体操 斉藤しのぶ						30
11:00																
30	11:30~12:30 ZUMBA 大熊明美			11:45~12:30 かんたんステップ 塚田洋子			11:30~12:00 ボディバーン エクササイズ 後藤知子			11:15~12:00 ヨガ & ストレッチ45 後藤知子		11:45~12:15 顔ヨガ(有料) 斉藤しのぶ				30
12:00																12:00
30	12:45~13:45 ソフトヨガ 後藤知子			12:45~13:30 ほぐし体操45 斉藤しのぶ			12:15~13:15 ZUMBA 河西陽子			12:30~13:00 ボディステップ30 土屋栞		顔ヨガ有料教室 表情筋を鍛えて小顔になります。詳細は別途				30
13:00																13:00
30	14:00~14:30 ストレッチポール 斉藤しのぶ	ボール貸出15名		13:45~14:30 ジャズバレエ 西澤次依子			13:30~14:00 バレトン 河西陽子			13:15~13:45 ボディアタック30 土屋栞			12:00~13:00 ボディバンブ 土屋栞			30
14:00																14:00
30																30
15:00																15:00
30																30
16:00																16:00
30																30
17:00																17:00
30																30
18:00																18:00
30	18:20~19:05 ピラティス 阿部紗織			18:30~19:15 ボディバランス45(FX) 塚田洋子			19:00~19:30 ボディバンブ30 土屋栞			18:30~19:30 ボディアタック 掛川万紀子						30
19:00																19:00
30	19:20~20:05 走らないエアロ 掛川万紀子	19:30~21:00 とストレッチして開放します		19:30~20:15 シバム 塚田洋子	19:30~21:00 とストレッチして開放します		19:45~20:15 ボディコンバット30 土屋栞									30
20:00																20:00
30	20:20~21:20 ボディジャム 掛川万紀子			20:30~21:15 ボディバンブ45 土屋栞			20:30~21:30 燃焼ステップ 土屋栞									30
21:00																21:00
30																30
22:00																22:00

バレエとジャズダンスの動きをMIXし、伸びやかに踊るダンスプログラムです。シューズ不要です。

スタジオプログラムにご参加の皆様へ

- ◆入場時、会員証・利用券をインストラクターにご提示下さい。
- ◆途中入退場は安全上ご遠慮下さい。
- ◆インストラクターの都合によりプログラムが変更になる場合がございます。別途館内掲示をご確認下さい。
- ◆(20)(23)(30) このマークのあるレッスンはレッスン開始10分前にスタジオ入り口横にて整理券を配布致します。定員になり次第締め切らせていただきます。
- ◆ステップのレッスンは25名定員とさせていただきます。(整理券の配布はございません。)

←太枠になっている部分は通常プログラムから変更になっています。