


スタジオレッスンプログラム

2017.6～

曜日 時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00	9:00～10:15 骨盤調整ヨガ			9:00～10:00 いきいきはつらつ 小野 千香子 菅沼 清子			
10:00	YOKO	10:00～10:50 ピラティス &改善体操 佐藤 奈佳子	9:15～10:00 セルフリフレ 菅沼		9:15～10:15 アンチエイジング 海野 葉子	9:10～10:10 体操教室 (幼児)	
11:00	10:30～11:30 エアロ 60 (初中級)		10:10～11:10 ヨガ 60	10:15～10:45 体幹トレーニング30 菅沼 清子	10:30～11:30 エアロ 60 (中上級)		10:10～11:10 体操教室 (幼児)
12:00	堀 成伸	11:00～12:00 ベリーフィット	齊藤 英華	11:00～12:00 エアロベーシック 60	吉田 伸子		
13:00	11:45～12:45 バレエ エクササイズ 植竹 雅	八幡 裕子	11:30～12:30 BOX ファイト	シェフ 公乃	11:45～12:45 エアロ& トレーニング 60 大久保 桂子		11:30～12:30 新極真会 カラテ教室
14:00	13:00～14:15 オリジナルヨガ (中級)	飛永 麻希	12:45～13:30 エアロ初中級 45 大木 克彦	シェフ 公乃	13:00～14:00 ストリート ダンス 稲木 順子	12:00～13:00 ラテンエアロ	12:45～13:15 コンディショニング 韓 順亜
15:00	山崎 佳奈	13:45～15:00 オリジナルヨーガ (初級)	14:00～15:00 体操教室 (幼児)			山形 志穂	13:30～14:15 エアロ(初中級)45 韓 順亜
16:00		高橋 春子				13:15～14:00 パワースタイルヨガ 深澤 和愛	15:15～16:00 ヨガ ATSUKO
17:00	16:40～17:40 体操教室 (学童)	16:40～17:40 体操教室 (学童)	16:40～17:40 体操教室 (学童)		16:40～17:40 体操教室 (学童)	16:00～17:00 体操教室 (学童)	16:15～16:45 ストレッチ 仙場
18:00	18:00～19:15 ハワイアン フラ	17:45～18:15 個人体操 今泉 拓					
19:00	宮本 由佳	18:20～18:50 今泉 拓	18:30～19:15 ヨガ 山仲かずみ		18:30～19:15 パワースタイルヨガ 山崎 佳奈	18:00～19:00 ピラティス&コン ディショニング 佐藤 奈佳子	
20:00	19:30～20:15 腹筋 今泉 拓	19:15～20:15 ZUMBA@ 叶 朝羽	19:30～20:15 エアロ初中級 45 山仲かずみ	19:15～20:15 ピラティス サラン	19:30～20:30 エアロ (中級) 60 韓 順亜	19:15～20:15 エアロ60 (初級) 関 裕子	

※ 都合によりレッスンを変更する場合があります。ご了承ください。
 ※  カルチャー教室(有料)です。詳細はフロントまでお尋ね下さい。
 返子スポーツクラブ