

# スタジオレッスンプログラム

2016.4～

曜日	月	火	水	木	金	土	日
10:00	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		9:10～10:10 体操教室 (幼児)	
	YOKO	10:00～10:50 ピラティス &改善体操 佐藤 奈佳子	10:10～11:10 ヨガ 齊藤 英華	10:15～10:45 体幹トレーニング30 小野 千香子A 菅沼 清子B	10:30～11:30 エアロ (中上級) 吉田 伸子	10:10～11:10 体操教室 (幼児)	10:30～11:30 キッズダンス 宮下 博子
11:00	10:30～11:30 シェイプ アップダンス 海野 葉子	11:00～12:00 シェイプ アップエアロ 佐藤 奈佳子	11:20～12:20 ボディー シェイプ 松島 加代子	11:00～12:00 シェイプ アップエアロ 佐藤 奈佳子	11:45～12:45 エアロ& トレーニング 大久保 桂子		11:30～12:30 新極真会 カラテ教室
	12:00	11:45～12:45 エアロ (初級) 堀 成伸	12:15～13:15 フラ エクササイズ 角川 真美子	12:30～13:30 ヒップホップダンス (初中級) 木川 哲也	12:15～13:15 セルフ整体 シェフ 公乃		12:30～13:00 はじめてエアロ 成瀬 尚美
13:00	13:00～14:15 オリジナルヨガ (中級)					12:45～13:15 コンディショニング 韓 順亜	
	14:00	13:45～15:00 オリジナルヨーガ (初級) 高橋 春子	14:00～15:00 体操教室 (幼児)			13:15～14:00 パワースタイルヨガ 伊藤 真琴	13:30～14:15 エアロ(初中級) 韓 順亜
15:00						15:15～16:00 ヨガ ATSUKO	
16:00						16:00～17:00 体操教室 (学童)	16:15～16:45 ストレッチ 今泉 拓
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)	16:45～17:45 社交ダンス 戸張 雅仁	16:40～17:40 体操教室 (学童)		
18:00	18:00～19:15 ハワイアン フラ	17:45～18:15 個人体操 今泉 拓	18:30～19:15 ヨガ 杉村 美智子	18:00～19:00 キッズダンス 三浦 絵里	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	
19:00	宮本 由佳	18:20～18:50 個人体操 今泉 拓				19:15～20:15 シェイプ アップエアロ 佐藤 奈佳子	
20:00	19:30～20:15 腹筋 今泉 拓	19:15～20:15 エアロ (中級) 宮下 博子	19:30～20:15 ズンバ 上村 初美	19:15～20:15 ピラティス サラン	19:30～20:30 エアロ (中級) 韓 順亜		

※ 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。

※ 体幹トレーニング A(アドバンス) 第1,第3週  
B(ベーシック) 第2,第4週

逗子スポーツクラブ