

# スタジオエクササイズタイムスケジュール

平成22年4月～

営業開始時間

9:00	月	火	水	木	金	土	日
10:00	9:45(60分) ★ ヨガ 藤好	10:00(15分) ★ ラジオ体操	9:30(15分) ★ ラジオ体操		9:30(30分) ★ ザ★筋トレ	9:45(30分) ボディパンプ 四分一	営業開始時間 10:00
11:00		10:30(45分) らくらくヨガ 西岡	10:00(60分) ★ 健美操 石坂	10:00(60分) 氣功&太極拳 植田	10:15(45分) シェイプ45 鈴木	10:30(60分) ★ フラダンス 岩本	10:30(60分) エンジョイ60 中島
12:00		11:25(60分) ★ 太極拳 大谷	11:10(30分) ★ はじめてエアロ 藤井	11:10(60分) エンジョイ60 増淵	11:10(45分) パレト 鈴木	11:45(60分) ズンバ hako	11:45(60分) ★ ピラティス 矢島
13:00		12:35(60分) エンジョイ60 友吉	11:50(45分) マーシャルアーツ 藤井	12:25(60分) ★ ウォーキング& リラクゼーション 青木	12:05(50分) 骨盤エクササイズ 並木	13:00(90分) JD(中級) 富山	13:00(50分) サーキット トレーニング
14:00	13:10(35分) ボディパンプ3時 齊藤		12:45(15分) ★ ポールストレッチ	13:10(45分) STEP1 宮野	13:05(60分) ★ 太極拳 川嶋	14:00(60分) ベリーダンス Marie	14:05(45分) らくらくエアロ45 里見
15:00	14:00(60分) ★ ヨガ 須藤	13:45(60分) ★ ヨガ 長谷川	13:10(45分) STEP1 宮野	13:35(30分) ★ ピラティス 青木	14:20(60分) ラテンエアロ 清水	14:40(60分) ズンバ Marie	15:00(60分) おまかせエアロ 里見
16:00		14:55(30分) ★ ザ★筋トレ	14:05(45分) らくらくエアロ45 宮野	14:15(30分) ★ ボディーメイク 青木		15:50(45分) ズンバ Marie	16:15(45分) ボディパンプ45 齊藤
17:00		15:00(30分) ★ ダンスストレッチ 富山	15:00(30分) ★ ダンスストレッチ 富山	14:55(30分) ★ アロマストレッチ Praana		16:50(35分) ボディパンプ3時 齊藤	17:15(30分) ★ ポール& ストレッチ
18:00		15:40(60分) パレエダンス エクササイズ 富山	15:40(60分) パレエダンス エクササイズ 富山			17:40(60分) ★ ヨガ 葵	施設利用終了 18:30
19:00		18:45(60分) STEP2 宮野	19:00(60分) ラテンエアロ 白壁	19:00(60分) ラテンエアロ 白壁	19:10(30分) ★ らくらくSTEP 村上		運営時間 19:00
20:00	19:30(45分) ボディパンプ45 四分一	19:55(30分) ★ ボディーメイク 宮野	19:25(45分) ボディパンプ45 齊藤	19:00(60分) ラテンエアロ 白壁	19:45(45分) ★ ヒーリングストレッチ 村上	★ どなたでも参加出来る プログラム 初心者・初級者向けの プログラム	
21:00	20:30(60分) ズンバ 藤本	20:40(50分) サーキット トレーニング	20:20(30分) ★ ポール&ストレッチ	20:15(45分) STEP1 城谷	20:40(90分) JD(初級) 富山		
22:00	20:30(60分) ズンバ 藤本	20:40(50分) サーキット トレーニング	21:00(60分) ズンバ 藤本	21:10(45分) シェイプ45 城谷	20:40(90分) JD(初級) 富山	施設利用終了 22:00	
	お越しくたないで ご利用希望の方は 申し込みを お願いいたします	施設利用終了 22:30 運営時間 23:00	施設利用終了 22:30 運営時間 23:00	施設利用終了 22:30 運営時間 23:00	施設利用終了 22:30 運営時間 23:00		