

スタジオレッスンスケジュール(2019年4月～)

	月	火	水	木	金	土	
9:30	開館	開館	開館	開館	開館	開館	9:30
10:00	ストレッチ 10:00～10:15 (GEN)	ストレッチ 10:00～10:15	ストレッチ 10:00～10:15 (山崎)	ストレッチ 10:00～10:15 (藤田)	ストレッチ 10:00～10:15 (堀井)		10:00
11:00	GENTレ 10:30～11:00(GEN)	😊 ワークアウト 10:30～11:00	😊 リズムウォーク 10:30～11:00(山崎)	😊 かんたんウォーク 10:30～11:00(藤田)	呼吸でスッキリ姿勢改善 10:30～11:00(堀井)		11:00
12:00	奇数週:リズムウォーク 偶数週:パンチでエアロ 11:15～12:00(GEN)	コンディショニング 11:15～12:00	骨盤体操 11:15～12:00(山崎)	ピラティス 11:15～12:00(藤田)	リズムウォーク 11:15～12:00(堀井)	かんたんサーキット 11:00～11:45 ストレッチ 11:45～12:00	12:00
13:00							13:00
14:00		ピラティス 14:00～14:30(藤田)		GENTレ14:00～14:15(GEN) リズムウォーク 14:15～14:45(GEN)	😊 かんたんステップ 14:00～14:30(山崎)		14:00
15:00	ステップエクササイズ 14:30～15:15 ストレッチ 15:15～15:30	リズムウォーク 14:45～15:30(藤田)	ワークアウト14:30～15:00 コンディショニング 15:15～15:45	パンチでエアロ 15:00～15:30(GEN) ストレッチ 15:30～15:45 (GEN)	骨盤体操 14:45～15:30(山崎) ストレッチ 15:30～15:45 (山崎)	コンディショニング 14:30～15:15	15:00
16:00		ストレッチ 15:30～15:45 (藤田)					16:00
17:00						閉館	17:00
18:00						😊 …体力に自信のない方にもお気軽にご参加いただけます。	18:00
19:00	4・6・8月 ステップエクササイズ 5・7・9月ピラティス 18:30～19:00(藤田)	筋コン 18:30～19:00(佐藤美)	4・6・8月 バレトン 5・7・9月ステップエクササイズ 18:30～19:00(内山)	下肢コンディショニング 18:30～19:00(佐藤美)		<u><レッスン参加される方へ></u> 予約制となっておりますので 運動利用予約 と合わせて スタジオ参加予約 もお願いいたします。(予約した開始時間までに来館されない時は、他の利用者様にお譲りする場合があります。)	19:00
20:00	4・6・8月ピラティス 5・7・9月ステップエクササイズ 19:15～20:00(藤田)	リズムウォーク 19:15～20:00(佐藤美)	4・6・8月ステップエクササイズ 5・7・9月バレトン 19:15～20:00(内山)	リズムウォーク 19:15～20:00(佐藤美)	ワークアウト 19:15～20:00		20:00
20:45	閉館	閉館	閉館	閉館	閉館		20:45