

# スタジオレッスンスケジュール(2020年4月)

月	火	水	木	金	土
9:30 開館	開館	開館	開館	開館	開館
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 (佐藤の)	ストレッチ 10:00~10:15 (藤田)	ストレッチ 10:00~10:15	
GENTレ 10:30~11:00(GEN)	😊ワークアウト 10:30~11:00 7日 パンチでエアロ	😊かんたんウォーク 10:30~11:00 (佐藤の)	😊かんたんウォーク 10:30~11:00(藤田)	コンディショニング 10:30~11:00 3日 プラティス	かんたんサーキット 11:00~11:45
代行のお知らせ 4月13日(月)、27日(月) ・GENTレ(GEN)→ステップ(内山)	14日 リズムウォーク 21日 ステップ 28日 ステップ			10日 膝・股関節 17日 下肢 24日 機能改善	4日 ステップ 11日 リズムウォーク 18日 パンチでエアロ 25日 ステップ
第1・第3・第5:リズムウォーク 第2・第4: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 7日 肩・肩甲骨 14日 機能改善 21日 ヨガ 28日 プラティス	骨盤調整 11:15~11:45 (佐藤の)	ピラティス 11:15~12:00(藤田)	ワークアウト 11:15~12:00 3日 ステップ 10日 パンチでエアロ 17日 リズムウォーク 24日 リズムウォーク	ストレッチ 11:45~12:00
4月13日(月)、27日(月) ・リズムウォーク(GEN) →バレトン(内山)					
14:00	ピラティス 14:00~14:30(藤田)	ワークアウト 14:30~15:00 1日 パンチでエアロ 8日 リズムウォーク 15日 リズムウォーク 22日 ステップ 29日 休館日	リズムウォーク 14:00~14:45(GEN)	ワークアウト 14:30~15:15 3日 パンチでエアロ 10日 リズムウォーク 17日 リズムウォーク 24日 ステップ	コンディショニング 14:30~15:15 4日 下肢 11日 プラティス 18日 ヨガ 25日 機能改善
😊かんたんウォーク 14:45~15:15 (佐藤の)	リズムウォーク 14:45~15:30(藤田)		パンチでエアロ 15:00~15:30(GEN)	ストレッチ 15:15~15:30	
骨盤調整 15:30~16:00 (佐藤の)	ストレッチ 15:30~15:45 (藤田)	コンディショニング 15:15~15:45 1日 膝・股関節 8日 機能改善 15日 下肢 22日 ヨガ 29日 休館日	ストレッチ 15:30~15:45 (GEN)		閉館
17:00					😊・・・体力に自信のない方にもお気軽にご参加いただけます。
4・6・8月 ステップエクササイズ 5・7・9月 プラティス 18:30~19:00(藤田)	ワークアウト 19:00~20:00 7日 リズムウォーク 14日 パンチでエアロ	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)	ワークアウト 19:00~20:00 2日 ステップ(18:30~19:00) 2日 バレトン(19:15~20:00) 9日 ステップ	かんたんウォーク 18:30~19:00(堀澤)	<u>&lt;レッスン参加される方へ&gt;</u> 予約制となっておりますので <b>運動利用予約</b> と合わせて <b>スタジオ参加予約</b> 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場合は、他の利用者様にお譲りする場合があります。)
4・6・8月 プラティス 5・7・9月 ステップエクササイズ 19:15~20:00(藤田)	21日 ステップ 28日 ステップ	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)	16日 ステップ(18:30~19:00) 16日 バレトン(19:15~20:00) 23日 ステップ 30日 パンチでエアロ	筋膜はがしでカラダらくらく 19:15~20:00(堀澤)	
20:45 閉館	閉館	閉館	閉館	閉館	