

# スタジオレッスンスケジュール(2021.10～)

	月	火	水	木	金	土	
9:30	開館	開館	開館	開館	開館	開館	
					ペアストレッチ:定員2名 ①9:45～10:00 ②10:05～10:20		
	ワークアウト 10:30～11:00		コンディショニング 10:30～11:00	リンパエクササイズ 10:00～10:30(内山)	かんたんサーキット 10:30～11:00		
	4日 リズムウォーク	ペアストレッチ:定員4名 ①10:30～10:45 ②10:50～11:05 ③11:10～11:25 ④11:30～11:45	6日 ヨガ	リズムウォーク 10:45～11:15(内山)	1日 ステップ	かんたんサーキット 11:00～11:30	
	11日 ステップ		13日 下肢	20日 機能改善	ストレッチ11:15～11:30(内山)	8日 リズムウォーク	
	18日 ステップ		27日 ピラティス			15日 ステップ	2日 ステップ
	25日 リズムウォーク		ペアストレッチ:定員2名 ①11:15～11:30 ②11:35～11:50			22日 パンチ	9日 パンチ
	ストレッチ 11:00～11:15					29日 リズムウォーク	16日 リズムウォーク
		ピラティス 13:45～14:15(藤田)		ピラティス 13:45～14:15(藤田)	ストレッチ 11:00～11:15	23日 ステップ	
	コンディショニング 14:30～15:00	リズムウォーク 14:30～15:00(藤田)	ペアストレッチ:定員4名 ①14:30～14:45 ②14:50～15:05 ③15:10～15:25 ④15:30～15:45	ステップエクササイズ 14:30～15:00(藤田)	ステップエクササイズ 13:45～14:15(内山)	30日 リズムウォーク	
	4日 機能改善	ストレッチ15:00～15:15(藤田)		ストレッチ15:00～15:15(藤田)	バレトン 14:30～15:00(内山)	ストレッチ 11:30～11:45	
	11日 ヨガ	ペアストレッチ:定員2名 ①15:30～15:45 ②15:50～16:05			ストレッチ15:00～15:15(内山)	ペアストレッチ:定員2名 ①15:15～15:30 ②15:35～15:50	
	18日 下肢				ペアストレッチ:定員2名 ①15:30～15:45 ②15:50～16:05		
	25日 ピラティス			閉館		閉館	
	ペアストレッチ:定員2名 ①18:15～18:30 ②18:35～18:50				ペアストレッチ:定員1名 ①17:00～17:15		
	コンディショニング 19:00～19:30		リンパエクササイズ 18:30～19:00(内山)			ピラティス 18:30～19:00(藤田)	
	4日 ヨガ	筋コン 19:00～19:30			ステップエクササイズ 19:15～19:45(藤田)	<b>&lt;レッスン参加される方へ&gt;</b> 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時 は、他の利用者様にお譲り する場合があります。)	
	11日 ピラティス	ペアストレッチ:定員2名 ①19:45～20:00 ②20:05～20:20	リズムウォーク 19:15～19:45(内山)		ストレッチ19:45～20:00(藤田)		
	18日 ピラティス		ストレッチ19:45～20:00(内山)				
	25日 下肢						
	閉館	閉館	閉館	閉館	閉館		
20:45						20:45	