



スタジオレッスンスケジュール(9月)



月	火	水	木	金	土	
9:30 開館	開館	開館	開館	開館	開館 9:30	
		ペアストレッチ:定員2名 ① 9:45~10:00 ②10:05~10:20		ペアストレッチ:定員2名 ① 9:45~10:00 ②10:05~10:20		
	リズムウォーク 10:00~10:30(内山)		リンパエクササイズ 10:00~10:30(内山)		ピラティス 10:00~10:30(藤田)	
らくエク 10:30~11:00	ストレッチ10:45~11:00(内山)	コンディショニング/腸活(佐藤) 10:30~11:00		ワークアウト 10:30~11:00	サーキット 10:45~11:15(藤田)	
4日 ポールストレッチ	姿勢改善エクササイズ 11:00~11:30(内山)	6日 下肢	リズムウォーク 10:45~11:15(内山)	1日 ステップサーキット		
11日 筋コン		13日 ヨガ(佐藤)	ストレッチ11:15~11:30(内山)	8日 筋コン	2日 リズムウォーク	
25日 タオルエクササイズ		20日 腰痛改善・予防	ペアストレッチ:定員2名 ①11:45~12:00 ②12:05~12:20	15日 パンチサーキット	9日 ステップ	
ペアストレッチ:定員2名 ①11:15~11:30 ②11:35~11:50		27日 ヨガ(佐藤)		22日 ステップサーキット	16日 リズムウォーク	
				29日 リズムサーキット	30日 ステップ	
				ストレッチ 11:00~11:15	ストレッチ11:15~11:30(藤田)	
サーキット 14:00~14:30(内山)	ピラティス 13:45~14:15(藤田)	らくエク 14:00~14:30	コンディショニング 13:45~14:15(藤田)	ステップエクササイズ 13:45~14:15(内山)	ペアストレッチ:定員2名 ①14:00~14:15 ②14:20~14:35	
4日 ステップ	リズムウォーク 14:30~15:00(藤田)	6日 ラダー	ステップエクササイズ 14:30~15:00(藤田)	パレトン 14:30~15:00(内山)	らくエク 15:00~15:30	
11日 リズムウォーク	ストレッチ15:00~15:15(藤田)	13日 ピラティス	ストレッチ15:00~15:15(藤田)	ストレッチ15:00~15:15(内山)	2日 姿勢改善エクササイズ	
25日 ステップ		20日 かんたんリズム			9日 かんたんステップ	
ストレッチ 14:30~14:45		27日 腰痛改善・予防			16日 かんたんリズム	
		ペアストレッチ:定員2名 ①15:00~15:15 ②15:20~15:35			30日 筋コン	
ペアストレッチ:定員2名 ①16:45~17:00 ②17:05~17:20				ペアストレッチ:定員2名 ①16:45~17:00 ②17:05~17:20		
	ワークアウト 19:00~19:30	ペアストレッチ:定員2名 ①18:15~18:30 ②18:35~18:50	閉館		閉館	
	5日 パンチ				<p><レッスン参加される方へ> 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致します。 (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。)</p>	
	12日 リズムウォーク	コンディショニング 19:00~19:30				
	19日 筋コン	6日 腰痛改善・予防		ピラティス 18:30~19:00(藤田)		
リンパエクササイズ 18:30~19:00(内山)	26日 ステップ	13日 下肢				
		20日 上肢		ステップエクササイズ 19:15~19:45(藤田)		
リズムウォーク 19:15~19:45(内山)	ペアストレッチ:定員2名 ①19:45~20:00 ②20:05~20:20	27日 ピラティス		ストレッチ19:45~20:00(藤田)		
ストレッチ19:45~20:00(内山)						
20:45 閉館	閉館	閉館		閉館		20:45