

# スタジオスケジュール

2021/10/1～

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
9:30~10:00					9:30~10:30		
★のびのびタイム ジムスタッフ					オリジナルヨガ 60		
10:00		10:00~10:45	10:00~10:50				10:00~10:30
		★骨盤体操 45	★コリオスパイラル 50		鈴木 龍彦	10:10~10:40	★スタート 30
	10:20~11:20	高橋 綾子	高橋 綾子	10:30~11:00		★のびのびタイム ジムスタッフ	木村 美季
	オリジナルヨガ 60			★スタート 30	10:50~11:50		
11:00				木村 美季	太極拳 60	11:00~12:00	10:50~11:35
					鈴木 龍彦	オリジナルヨガ60	リトモス 45
		11:05~11:55	11:15~11:45			岡本 ひとみ	木村 美季
		協栄シェイプ ボクシング	★スタート 30	11:20~12:05			
	11:50~12:50	50	木村 美季	リトモス 45			
12:00		高橋 綾子		木村 美季			
	フィットネス フラ 60		12:05~12:50				12:15~13:05
	清野 明子		リトモス 45	定員22名			協栄シェイプ ボクシング 50
13:00		13:00~13:40	木村 美季		13:30~14:15		吉村 朋子
		初級エアロ 40		13:30~14:00	13:30~14:15		
		浅野 直之		y`sワークアウト 30	リトモス 45		
				吉村 朋子	石川 佳世子		13:25~14:15
14:00	14:00~15:00					14:10~14:55	姿勢改善ヨガ 50
	パワーアップ 体操	14:00~14:40				エアロ初・中級 45	吉村 朋子
	健康増進センター	ヨガ 40		14:20~15:10	14:35~15:20	石川 佳代子	
		浅野 直之		協栄シェイプ ボクシング 50	ズンバ 45		
15:00				吉村 朋子	石川 佳世子	15:15~16:05	
						ズンバ 50	
						石川 佳代子	
16:00							
17:00							
18:00							
19:00		19:00~19:45	19:00~19:50	19:00~19:30	19:15~20:05	19:00~19:50	19:00~19:50
		リトモス 45	y`s ワークアウト 50	★骨盤体操 30	ピラティス 50	★コリオスパイラル 50	ズンバ 50
		石川 佳世子	吉村 朋子	高橋 綾子	吉村 朋子	鈴木 龍彦	安藤 恵美
20:00		20:05~20:50		19:50~20:40		20:10~21:10	
	20:10~21:10	ズンバ 45	20:10~20:25	協栄シェイプ ボクシング 50	20:25~21:15	ファンクショナル トレーニング &ストレッチ	20:10~20:55
	イシュタヨガ 60	石川 佳世子	ジムスタッフ	高橋 綾子	からだほぐしヨガ 50	鈴木 龍彦	リトモス 45
21:00	斉藤 恵司				吉村 朋子		矢野 真由美

※★印は初心者向けのレッスンです。

※各レッスンの定員は22名です。(コロナ感染拡大防止のため人数制限をさせていただきます。)

※スタジオレッスン整理券(先着順)をお持ちのお客様のみご入場していただけます。

(整理券の配布はレッスン開始の30分前からおこないます。)

※ご不明な点はお問合せ下さい。 TEL : 049-251-5555

富士見市立市民総合体育館

※定員19名