

# スタジオスケジュール

2022/11/1～

|       | 月  | 火   | 水   | 木   | 金                                     | 土  | 日   |
|-------|--|---|---|---|---------------------------------------|--|---|
| 9:00  |  |   |   |   |                                       |  |   |
|       | 9:30~10:00<br>筋トレEX<br>ジムスタッフ              |   |   |   |                                       |  |   |
| 10:00 | <b>NEW</b>                                 | 10:00~10:45<br>★骨盤体操<br>45<br>高橋 綾子           | 10:00~10:50<br>★コロオスパイラル<br>50<br>高橋 綾子     | 10:30~11:00<br>★スタート<br>30<br>木村 美季           |                                       | <b>NEW</b><br>10:10~10:40<br>★ポールストレッチ<br>ジムスタッフ | 10:00~10:30<br>★スタート<br>30<br>木村 美季           |
| 11:00 |  | 11:05~11:55<br>協栄シェイプ<br>ボクシング<br>50<br>高橋 綾子 | 11:15~11:45<br>★スタート<br>30<br>木村 美季         | 11:20~12:20<br>リトモス<br>60<br>木村 美季            |                                       | 11:00~12:00<br>オリジナルヨガ60<br>岡本 ひとみ               | 10:50~11:35<br>リトモス<br>45<br>木村 美季            |
| 12:00 | 11:50~12:50<br>フィットネス<br>フラ<br>60<br>清野 明子 |   | 12:05~12:50<br>リトモス<br>45<br>木村 美季          |   |                                       |  |   |
| 13:00 |  | 13:00~13:40<br>初級エアロ<br>40<br>浅野 直之           |   | 13:30~14:00<br>y'sワークアウト<br>30<br>吉村 朋子       | 13:30~14:15<br>リトモス<br>45<br>石川 佳世子   |  | 12:15~13:05<br>協栄シェイプ<br>ボクシング<br>50<br>吉村 朋子 |
| 14:00 |  | 14:00~14:40<br>ヨガ<br>40<br>浅野 直之              |   | 14:20~15:10<br>協栄シェイプ<br>ボクシング<br>50<br>吉村 朋子 | 14:35~15:20<br>ズンバ<br>45<br>石川 佳世子    | 14:10~14:55<br>エアロ初・中級<br>45<br>石川 佳世子           | 13:25~14:15<br>姿勢改善ヨガ<br>50<br>吉村 朋子          |
| 15:00 |  |   |   |   | 15:15~16:05<br>ズンバ<br>50<br>石川 佳世子    |  |   |
| 16:00 |  |   |   |   |                                       |  |   |
| 17:00 |  |   |   |   |                                       |  |   |
| 18:00 |  |   |   |   |                                       |  |   |
| 19:00 | 19:00~19:50<br>ZUMBA<br>50<br>奥津 菜々子       | 19:00~19:45<br>リトモス<br>45<br>石川 佳世子           | 19:00~19:50<br>y's<br>ワークアウト<br>50<br>吉村 朋子 | 19:00~19:30<br>★骨盤体操<br>30<br>高橋 綾子           | 19:15~20:05<br>ピラティス<br>50<br>吉村 朋子   |  | 19:00~19:50<br>ズンバ<br>50<br>安藤 恵美             |
| 20:00 | 20:10~21:10<br>イシュタヨガ<br>60<br>斉藤 恵司       | 20:05~20:50<br>ズンバ<br>45<br>石川 佳世子            | 20:10~20:30<br>ストレッチ<br>ジムスタッフ              | 19:50~20:40<br>協栄シェイプ<br>ボクシング<br>50<br>高橋 綾子 | 20:25~21:15<br>骨盤リンパヨガ<br>50<br>吉村 朋子 |  | 20:10~20:55<br>リトモス<br>45<br>矢野 麻由美           |
| 21:00 |  |   | ↑時間が延びました↑                                  |   |                                       |  |   |

※★印は初心者向けのレッスンです。

※各レッスンの定員は30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をお持ちのお客様のみご入場いただけます。

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。尚、ご入場は整理番号順となります。10分前までに指定の立ち位置にお並び下さい。

※ご不明な点はお問合せ下さい。 TEL : 049-251-5555

富士見市総合体育館 トレーニングルーム・レッスンスタジオ