

スタジオスケジュール

2022/11/14～

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|--|---|---|---|---------------------------------------|--|---|
| 9:00 | | | | | | | |
| | 9:30~10:00 ★筋トレEX ジムスタッフ | | | | 9:30~10:00 ★日替わりEX ジムスタッフ | | |
| 10:00 | NEW | 10:00~10:45 ★骨盤体操 45 高橋 綾子 | 10:00~10:50 ★コロオスバイラル 50 高橋 綾子 | 10:30~11:00 ★スタート 30 木村 美季 | NEW | NEW 10:10~10:40 ★ボールストレッチ ジムスタッフ | 10:00~10:30 ★スタート 30 木村 美季 |
| 11:00 | | 11:05~11:55 協栄シェイブ ボクシング 50 高橋 綾子 | 11:15~11:45 ★スタート 30 木村 美季 | 11:20~12:20 リトモス 60 木村 美季 | | 11:00~12:00 オリジナルヨガ60 岡本 ひとみ | 10:50~11:35 リトモス 45 木村 美季 |
| 12:00 | 11:50~12:50 フィットネス フラ 60 清野 明子 | | 12:05~12:50 リトモス 45 木村 美季 | 定員22名 | | | 12:15~13:05 協栄シェイブ ボクシング 50 吉村 朋子 |
| 13:00 | | 13:00~13:40 初級エアロ 40 浅野 直之 | | 13:30~14:00 y'sワークアウト 30 吉村 朋子 | 13:30~14:15 リトモス 45 石川 佳世子 | | 13:25~14:15 姿勢改善ヨガ 50 吉村 朋子 |
| 14:00 | | 14:00~14:40 ヨガ 40 浅野 直之 | | 14:20~15:10 協栄シェイブ ボクシング 50 吉村 朋子 | 14:35~15:20 ズンバ 45 石川 佳世子 | 14:10~14:55 エアロ初・中級 45 石川 佳世子 | |
| 15:00 | | | | | | 15:15~16:05 ズンバ 50 石川 佳世子 | |
| 16:00 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 18:00 | | | ※定員22名 | | | | |
| 19:00 | 19:00~19:50 ZUMBA 50 奥津 菜々子 | 19:00~19:45 リトモス 45 石川 佳世子 | 19:00~19:50 y's ワークアウト 50 吉村 朋子 | 19:00~19:30 ★骨盤体操 30 高橋 綾子 | 19:15~20:05 ピラティス 50 吉村 朋子 | 19:00~19:30 ★筋トレEX ジムスタッフ NEW | 19:00~19:50 ズンバ 50 安藤 恵美 |
| 20:00 | 20:10~21:10 イシュタヨガ 60 斉藤 恵司 | 20:05~20:50 ズンバ 45 石川 佳世子 | 20:10~20:30 ストレッチ ジムスタッフ | 19:50~20:40 協栄シェイブ ボクシング 50 高橋 綾子 | 20:25~21:15 骨盤リンパヨガ 50 吉村 朋子 | | 20:10~20:55 リトモス 45 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。尚、ご入場は整理番号順となります。10分前までにご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