

# スタジオスケジュール

2023/1/23～

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	<b>NEW</b> 2/6～				9:30～10:00 ★日替わりEX ジムスタッフ		
10:00	10:10～10:40 ★ワークアウトEX ジムスタッフ <b>NEW</b>	10:00～10:45 ★骨盤体操 45 高橋 綾子	10:00～10:50 ★コロオスパイラル 50 高橋 綾子	10:30～11:00 ★スタート 30 木村 美季		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	11:00～11:30 ★リラクゼーションボディ ジムスタッフ	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 ZUMBA 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 ZUMBA 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	19:00～19:50 ZUMBA 50 安藤 恵美
20:00		20:05～20:50 ZUMBA 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	20:10～21:10 イシュタヨガ 60 斉藤 恵司		↑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いております。)

※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