

# スタジオスケジュール

2023/6/5～

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	9:30~10:20 ダンス エアロ 50						
10:00	Nana ★骨盤体操 45 高橋 綾子	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	10:10~11:00 ヨガ 50 森谷 ミナ	10:10~10:40 ★ポールストレッチ ジムスタッフ	10:00~10:30 ★スタート 30 木村 美季
11:00	10:40~11:10 ★リラクゼーション ボディケア ジムスタッフ	11:05~11:55 協栄シェイプ 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	12:05~12:50 リトモス 45 木村 美季	定員22名			12:15~13:05 協栄シェイプ 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	13:00~13:40 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	13:30~14:00 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	X	14:00~14:40 ヨガ 40 浅野 直之		14:20~15:10 協栄シェイプ 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	19:00~19:45 リトモス 45 石川 佳世子	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	20:10~21:10 イシュタヨガ 60 斉藤 恵司	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 協栄シェイプ 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							

※★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。(y`sワークアウトは定員22名となります)

※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

富士見市立市民総合体育館 スポーツジム・スタジオ