

スタジオスケジュール

2023/8/1～

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
	9:30~10:20 ダンス エアロ 50 Nana						
10:00		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
	10:40~11:10 ★リラクゼーション ボディケア ジムスタッフ						
11:00		10:55~11:45 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	11:10~12:10 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	10:40~11:25 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		11:55~12:40 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		
14:00		13:50~14:30 ヨガ 40 浅野 直之		14:15~15:05 協栄シェイブ ボクシング 50 吉村 朋子	14:30~15:15 ZUMBA 45 石川 佳世子	14:10~14:55 エアロ初・中級 45 石川 佳世子	13:20~14:10 姿勢改善ヨガ 50 吉村 朋子
15:00						15:10~16:00 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	19:00~19:50 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 8/1より長期の 休講となります。	19:00~19:50 ZUMBA 50 安藤 恵美
20:00	20:10~21:10 イシュタヨガ 60 齊藤 恵司	20:00~20:45 ZUMBA 45 石川 佳世子	20:10~20:30 ストレッチ ジムスタッフ	19:40~20:30 協栄シェイブ ボクシング 50 高橋 綾子	20:15~21:05 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							

★黄色く記した時間帯は開始時間が変更いたします。

尚、土曜日の筋トレEXは長期の休講とさせていただきます。

各レッスンの定員を30名→40名へ増員いたします。

(ご参加されるお客様はレッスン開始30分前に所定の位置に並び、整理券をお受け取り下さい)

入場時間10分前→5分前からと変更いたします。

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 スポーツジム・スタジオ