

# スタジオスケジュール

2022/5/1~

|       | 月  | 火   | 水   | 木   | 金                                      | 土  | 日   |
|-------|--|---|---|---|--|--|---|
| 9:00  |  |   |   |   |  |  |   |
|       | 9:30~10:00<br>★のびのびタイム<br>ジムスタッフ           |   |   |   | 9:30~10:30<br>オリジナルヨガ<br>60<br>鈴木 龍彦   |  |   |
| 10:00 |  | 10:00~10:45<br>★骨盤体操<br>45<br>高橋 綾子           | 10:00~10:50<br>★コリオスパイラル<br>50<br>高橋 綾子     |   |  |  | 10:00~10:30<br>★スタート<br>30<br>木村 美季           |
|       | 10:20~11:20<br>オリジナルヨガ<br>60<br>鈴木 龍彦      |   |   | 10:30~11:00<br>★スタート<br>30<br>木村 美季           | 10:50~11:50<br>太極拳<br>60<br>鈴木 龍彦      | 10:10~10:40<br>★のびのびタイム<br>ジムスタッフ                    |   |
| 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          |   |  |  | 12:15~13:05<br>協栄シェイプ<br>ボクシング<br>50<br>吉村 朋子 |
| 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    |  |   |
| 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 |  | 19:00~19:45<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>★コリオスパイラル<br>50<br>鈴木 龍彦              | 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            | 20:10~20:25<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>からだほぐしヨガ<br>50<br>吉村 朋子 | 20:10~21:10<br>ファンクショナル<br>トレーニング<br>&ストレッチ<br>鈴木 龍彦 | 20:10~20:55<br>リトモス<br>45<br>矢野 真由美           |
| 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25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(先着順)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。)

※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

※定員19名