

スタジオスケジュール

2022/9/25～

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	9:30~10:00 ★のびのびタイム ジムスタッフ				9:30~10:30 オリジナルヨガ 60 鈴木 龍彦		
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	10:50~11:50 太極拳 60 鈴木 龍彦	10:10~10:40 ★のびのびタイム ジムスタッフ	10:00~10:30 ★スタート 30 木村 美季
11:00	10:20~11:20 オリジナルヨガ 60 鈴木 龍彦	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			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		13:30~14:00 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 協栄シェイプ 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							
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		19:00~19:50 ズンバ 50 安藤 恵美
20:00	20:10~21:10 イシュタヨガ 60 齊藤 恵司	20:05~20:50 ズンバ 45 石川 佳世子	20:10~20:25 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。(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