

# スタジオスケジュール

2020/10月1日～

	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 ★コリオスパイラル 50 高橋 綾子			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
	10:20~11:20 オリジナルヨガ 60 鈴木 龍彦			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		
11:00		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	11:20~12:05 リトモス 45 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	<b>NEW!</b> 定員15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 ベーシック 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	13:30~14:15 ★超かんたん リズム体操 &ストレッチ 高山 莉沙	13:25~14:15 姿勢改善ヨガ 50 吉村 朋子
14:00	14:00~15:00 パワーアップ 体操 健康増進センター	14:00~14:40 ヨガ 40 浅野 直之	14:00~14:50 リラックスヨガ 50 江口 真依子	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		
15:00			15:10~16:00 パワーヨガ 50 江口 真依子				
16:00							
17:00							
18:00							
19:00		19:00~19:15 ストレッチ ジムスタッフ	19:00~19:50 y`s ワークアウト 50 吉村 朋子	19:00~19:30 ★のびのびタイム (夜) ジムスタッフ	19:15~20:05 ピラティス 50 吉村 朋子	19:00~19:50 ★コリオスパイラル 50 鈴木 龍彦	19:00~19:50 ズンバ 50 安藤 恵美
20:00						20:10~21:10 ファンクショナル トレーニング &ストレッチ 鈴木 龍彦	
	20:10~21:10 イシュタヨガ 60 斉藤 恵司		20:30~20:45 ストレッチ ジムスタッフ		20:25~21:15 からだほぐしヨガ 50 吉村 朋子		20:10~20:55 リトモス 45 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19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15名