



	月	火	水	木	金	土	
9:00		混雑しますので、ご注意ください。					9:00
9:30							9:30
9:45	ラジオ体操	ストレッチ	ラジオ体操	アクティブストレッチ	ラジオ体操	ラジオ体操	9:45
10:00	膝痛・腰痛改善 ストレッチ (20)	やさしい ハワイアンフラ (丸山)50分	肩こり改善 ストレッチ (20)	やさしい タヒチアン (丸山)45分	膝痛・腰痛改善 ストレッチ (20)	ストレッチ (20)	10:00
10:30	やさしいエアロ (16)		やさしいエアロ (16)		やさしいエアロ (16)	アクティブストレッチ (16)	10:30
11:00	アクティブストレッチ (16)	やさしいエアロ (16)	ストレッチポール (13)	やさしいエアロ (16)	ヨガ(大竹) (18)	やさしいエアロ (16)	11:00
11:30							11:30
12:00							12:00
12:30							12:30
13:00	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ		13:00
13:30	カラダ引き締め エクササイズ	カラダ引き締め エクササイズ	カラダ引き締め エクササイズ	カラダ引き締め エクササイズ	カラダ引き締め エクササイズ	ストレッチ	13:30
14:00							14:00
14:15	ヨガ (田村) 60分 (20)	ステップ 45分 (14)	バランス コーディネーション 60分 (16)	エアロビクス (川内) 45分 (16)	バレトン (木村) 45分 (18)	エアロビクス (中村) 45分 (16)	ヨガ (川内) 60分 (18)
14:30							14:30
15:00	全身らくらく ストレッチ	全身らくらく ストレッチ	全身らくらく ストレッチ	全身らくらく ストレッチ	全身らくらく ストレッチ	ストレッチポール (13)	15:00
15:10							15:10
15:15							15:15
15:30							15:30
15:40	やさしいエアロ	ストレッチ ポール (13)	全身らくらく ストレッチ	バランスボール (10)	アクティブストレッチ		15:40
16:00							16:00
16:30							16:30
17:00							17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00				ストレッチポール			19:00
19:30	ステップ (大塚) 45分 (14)	エアロビクス (川内) 45分 (16)	バレトン (木村) 45分 (18)	バレエ (上田) 60分	パンチ&キック エクササイズ (GEN) 45分 (16)		19:30
19:45							19:45
20:00							20:00
20:30							20:30
21:00							21:00

火曜日 14:15～
週替りレッスン(欠間)
2/ 6 ステップ
2/13 バランスコーディネーション
2/20 ステップ
2/27 バランスコーディネーション
※日にち、レッスン内容をお間違えないようご注意ください。

16
定員制プログラム
(数字は定員数)
★
変更プログラム
※空き時間は、
バランスボール
など、ご自由
にお使いください。

<スタジオプログラム利用上の注意> ご不明な点などはスタッフまでお問合せください。
☆参加されるプログラムの開始時間までに、スタジオにお集まりください。
開始時間に遅れた場合は、プログラムに参加できません。
☆定員制プログラムは、事前(先着順)の予約が必要です。
予約は、開始1時間前より受付にて予約表に記名してください。

