



# 1月 スタジオプログラム

	月	火	水	木	金	土	
9:00							9:00
9:30							9:30
9:45	ラジオ体操 ❶	ストレッチ	ラジオ体操 ❶	アクティブストレッチ	ラジオ体操 ❶	ラジオ体操	9:45
10:00	膝痛・腰痛改善 ストレッチ ❶ 20	やさしい ハワイアンフラ (丸山)50分	肩こい改善 ストレッチ ❶ 20	やさしい タヒチアン (町屋)45分	膝痛・腰痛改善 ストレッチ ❶ 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	★サーキット エクササイズ	カラダ引き締め エクササイズ	★サーキット 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	ヨガ (田村) 60分 20	ステップ 45分 14	エアロピクス (楠見) 45分 16	バレトン (木村) 45分 18	エアロピクス (中村) 45分 16	ヨガ (川内) 60分 18	14:00
14:30		コアダンス 45分 18					14:30
15:00							15:00
15:10	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	15:10
15:15							15:15
15:30		ストレッチポール 13		バランスボール 10	ストレッチポール 13		15:30
15:40	やさしいエアロ						15:40
16:00		<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; color: red;">                     火曜日14:00～                      週替りレッスン(佐久間)                      1/ 1 休館                      1/ 8 コアダンス                      1/15 ステップ                      1/22 コアダンス                      1/29 ステップ                      ※日にち、レッスン内容をお間違え                      ないようにご注意ください。                 </div>					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		ストレッチポール			19:00
19:30							19:30
19:45							19:45
20:00	ステップ (大塚) 45分 14	エアロピクス (川内) 45分 16	ヨガ (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		20:00
20:30							20:30
21:00							21:00

❶ 定員制プログラム  
(数字は定員数)

★ 変更プログラム

❶ 混雑・定員に達  
しやすいプログラム

※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。

★参加するプログラムの開始時間までに、スタジオで待機してください。時間厳守!

★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90分前より受付開始。受付の予約表に記名してください。定員に達し、参加できなかった場合、救済措置あり。詳細はスタッフまで。

# 代行レッスン 休講レッスン

1月4日(金) 14:00~14:45

エアロビクス(中村)



エアロビクス(大塚)

1月4日(金) 19:45~20:30

パンチ&キックエクササイズ(GEN)



バレトン(木村)