



	月	火	水	木	金	土	
9:00							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 (町屋)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
11:40							※11/3(祝) のプログラム は、通常の 土曜日の 内容です。
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	ヨガ (田村) 60分 20	ステップ 45分 14	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	14:00
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					15:30
15:40	やさしいエアロ			バランスボール 10	ストレッチポール 13		15:40
16:00							16:00
16:30							火曜日 14:00~ 週替りレッスン(佐久間) 11/ 6 ステップ 11/13 コアダンス 11/20 ステップ 11/27 コアダンス ※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。
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							19:30
19:45							19:45
20:00	ステップ (大塚) 45分 14	エアロビクス (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

16
定員制プログラム
(数字は定員数)
★変更プログラム
 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

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 (代)	3
4	5 (代)	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15 (代)	16	17
18	19 (代)	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

代 11月2日(金) 19:45~20:30
パンチ&キックエクササイズ(GEN)
↓
ステップ(大塚)

代 11月5日(月) 19:45~20:30
ステップ(大塚)
↓
たのしくエアロビクス(GEN)

代 11月15日(木) 10:00~10:45
やさしいタヒチアン(町屋) 休講
↓
10:00~10:20 バランスボール
10:30~10:50 ストレッチポール

代 11月19日(月) 19:45~20:30
ステップ(大塚)
↓
エアロビクス(川内)