



	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	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 ❶ 14	エアロビクス ★(楠見) 45分 ❶ 16	バレトン (木村) 45分 18	エアロビクス (中村) 45分 ❶ 16	ヨガ (川内) 60分 18	14:00
14:30		コアダンス 45分 ❶ 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							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							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

火曜日 14:00~
週替りレッスン(佐久間)
12/ 4 ステップ
12/11 コアダンス
12/18 ステップ
12/25 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。

- 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。