

10月スタジオレッスンプログラム

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|---|---|--|--|--|
| | 1 10:30 (塩) ヨガ 11:45 (久) ピラティス (45分) 1:00 (松) ソフトエアロ&エクササイズ 7:00 (鈴) エアロ初級 ※7:00 (A) フィットネス 8:15 (篠) ルーシーダットン | 2 10:00 (田) ポール&ピラ (45分) 11:00 (田) トータルボディメイキング●(ヨガ&エアロ&ストレッチ) ※1:00 (篠) 腰痛体操 (45分) 1:30 (鈴) ステップ 2:45 (楯) 太極拳 7:00 (梶) 脂肪カット *7:00 (古) ヨガ (フェイシャル) 8:10 (楯) 太極拳 | 3 10:30 (久) 骨盤エクササイズ● 11:45 (中) 健美操 1:15 (古) ヨガ 7:00 (唐沢) ステップ ※7:00 (平) 背骨コンディショニング 8:15 (古) ヨガ(45分) | 4 10:00 (田) 引締EX & ボール● ※10:50 (平) 背骨コンディショニング 11:00 (松) 産前・産後のママビクス●★ 1:00 (大) ソフトエアロ&バレエエクササイズ 7:00 (藤) ズンバ ※7:00 (平) 背骨コンディショニング | 5 10:15 (久) ボディーメンテナンスストレッチ 11:15 (久) エアロ初級 1:00 (大) ソフトエアロ&EX● ※7:00 (齊) ヨガ 7:00 (荻) パンチ&キック 8:15 (鈴) ソフトエアロ (45分) | 6 10:15 (藤) ズンバ 1:30 (古) ヨガ 6:30 (佐久間) エアロ中級 7:40 (楯) 太極拳 ※7:45 (篠) ルーシーダットン |
| 7 1:15 (齊) ヨガ 2:30 (佐久間) エアロ初級 | 8 10:30 代行 ヨガ (望月) 11:45 (久) ピラティス (45分) 1:00 (松) ソフトエアロ&エクササイズ | 9 10:00 (田) ポール&ピラ (45分) 11:00 (田) トータルボディメイキング●(ヨガ&エアロ&ストレッチ) ※1:00 (篠) 腰痛体操 (45分) 1:30 (鈴) ステップ 2:45 (楯) 太極拳 7:00 (梶) 脂肪カット *7:00 (古) ヨガ (フェイシャル) 8:10 (楯) 太極拳 | 10 10:30 (久) 骨盤エクササイズ● 11:45 (中) 健美操 1:15 (古) ヨガ 7:00 (唐沢) ステップ ※7:00 (平) 背骨コンディショニング 8:15 (古) ヨガ(45分) | 11 10:00 (田) 引締EX & ボール● ※10:50 (平) 背骨コンディショニング 11:00 (松) 産前・産後のママビクス●★ 1:00 (大) ソフトエアロ&バレエエクササイズ 7:00 (藤) ズンバ ※7:00 (平) 背骨コンディショニング | 12 10:15 (久) ボディーメンテナンスストレッチ 11:15 (久) エアロ初級 1:00 (大) ソフトエアロ&EX● ※7:00 (齊) ヨガ 7:00 (荻) パンチ&キック 8:15 (鈴) ソフトエアロ (45分) | 13 10:15 (藤) ズンバ 1:30 (古) ヨガ 6:30 (佐久間) エアロ中級 7:40 (楯) 太極拳 ※7:45 (篠) ルーシーダットン |
| 14 1:15 (篠) ルーシーダットン 2:30 (佐久間) エアロ初級 | 15 10:30 (塩) ヨガ 11:45 (久) ピラティス (45分) 1:00 (松) ソフトエアロ&エクササイズ 7:00 (鈴) エアロ初級 ※7:00 (A) フィットネス 8:15 (篠) ルーシーダットン | 16 10:00 (田) ポール&ピラ (45分) 11:00 (田) トータルボディメイキング●(ヨガ&エアロ&ストレッチ) ※1:00 (篠) 腰痛体操 (45分) 1:30 (鈴) ステップ 2:45 (楯) 太極拳 7:00 (梶) 脂肪カット *7:00 (古) ヨガ (フェイシャル) 8:10 (楯) 太極拳 | 17 10:30 (久) 骨盤エクササイズ● 11:45 (中) 健美操 1:15 (古) ヨガ 7:00 (唐沢) ステップ ※7:00 (平) 背骨コンディショニング 8:15 (古) ヨガ(45分) | 18 10:00 (田) 引締EX & ボール● ※10:50 (平) 背骨コンディショニング 11:00 (松) 産前・産後のママビクス●★ 1:00 (大) ソフトエアロ&バレエエクササイズ 7:00 (藤) ズンバ ※7:00 (平) 背骨コンディショニング | 19 10:15 (久) ボディーメンテナンスストレッチ 11:15 (久) エアロ初級 1:00 (大) ソフトエアロ&EX● ※7:00 (齊) ヨガ 7:00 (荻) パンチ&キック 8:15 (鈴) ソフトエアロ (45分) | 20 10:15 (藤) ズンバ 1:30 (古) ヨガ 6:30 (佐久間) エアロ中級 7:40 (楯) 太極拳 ※7:45 (篠) ルーシーダットン |
| 21 1:15 (鈴) 背骨コンディショニング 2:30 (鈴) エアロ初級 | 22 10:30 (塩) ヨガ 11:45 (久) ピラティス (45分) 1:00 (松) ソフトエアロ&エクササイズ 7:00 (鈴) エアロ初級 ※7:00 (A) フィットネス 8:15 (篠) ルーシーダットン | 23 10:00 (田) ポール&ピラ (45分) 11:00 (田) トータルボディメイキング●(ヨガ&エアロ&ストレッチ) ※1:00 (篠) 腰痛体操 (45分) 1:30 (鈴) ステップ 2:45 (楯) 太極拳 7:00 (梶) 脂肪カット *7:00 (古) ヨガ (フェイシャル) 8:10 (楯) 太極拳 | 24 10:30 (久) 骨盤エクササイズ● 11:45 (中) 健美操 1:15 (古) ヨガ 7:00 (梶) かんたんエアロ&ダンベル ※7:00 (平) 背骨コンディショニング 8:15 (古) ヨガ(45分) | 25 10:00 (田) 引締EX & ボール● ※10:50 (平) 背骨コンディショニング 11:00 (松) 産前・産後のママビクス●★ 1:00 (大) ソフトエアロ&バレエエクササイズ 7:00 (藤) ズンバ ※7:00 (平) 背骨コンディショニング | 26 10:15 (久) ボディーメンテナンスストレッチ 11:15 (久) エアロ初級 1:00 (大) ソフトエアロ&EX● ※7:00 (齊) ヨガ 7:00 (荻) パンチ&キック 8:15 (鈴) ソフトエアロ (45分) | 27 10:15 (藤) ズンバ 1:30 (古) ヨガ 6:30 (佐久間) エアロ中級 7:40 (楯) 太極拳 ※7:45 (篠) ルーシーダットン |
| 28 1:15 (篠) ルーシーダットン 2:30 (佐久間) エアロ初級 | 29 休館日 | 30 休館日 | 31 休館日 | | | |

通常のレッスンは『60分』です。

※印のレッスンは『第2スタジオ』です。

●印のレッスンは『子供同伴可能』です。

★印のレッスンは『妊婦参加可能』です。

インストラクター

田中(田)・久保島(久)・中楯(楯)・塩田(塩)・大西(大)
赤尾(赤)・篠田(篠)・中山(中)・古屋(古)・梶原(梶)・松島(松)・荻野(荻)
鈴木(鈴)・齊藤(齊)・佐藤(佐)・佐久間(佐久間)・平田(平)・藤巻(藤)(A)

各プログラム詳細は裏面をご覧ください。