



WEEK INSTEAD STUDIO TIME SCHEDULE

2017.9

* プログラム内容・時間・担当者等が変更になる場合があります。予め、ご了承ください。

	9月3日(日)	9月10日(日)	9月17日(日)	9月24日(日)
10:00	スタジオ 10:00~11:00 骨美人 ピラティス 丸野 かおり	スタジオ 10:00~11:00 リラックスヨガ China	スタジオ 10:00~11:00 経絡ヨガ かな	スタジオ 10:00~11:00 リラックスヨガ China
11:00				
12:00	11:15~12:00 ZUMBA 亥子 めぐみ	11:15~12:00 はじめての HIP HOP 三室 寿樹	11:15~12:00 はじめての HIP HOP 三室 寿樹	11:15~12:00 ZUMBA 亥子 めぐみ
13:00	12:15~13:15 背骨 コンディショニング 亥子 めぐみ		12:15~13:15 ストレッチ& ジャズダンス 三室 寿樹	12:15~13:15 背骨 コンディショニング 亥子 めぐみ
14:00		13:00~14:00 骨美人 ピラティス 水澤 克子		
15:00	13:45~14:45 姿勢美人ヨガ 酒井 洋子	14:15~15:00 楽しいエアロ 杉本 道代	14:00~14:45 リフレッシュヨガ Ikuko	14:15~15:00 楽しいエアロ 杉本 道代
16:00	15:00~15:45 ベリーダンス Satoyo	15:15~15:45 からだ改善塾 杉本 道代	15:00~15:45 ポル・ド・ブラ Ikuko	15:15~15:45 からだ改善塾 杉本 道代
17:00				

月曜日	土曜日
スタジオ 9月4日	スタジオ 9月2日
14:00~14:45 ZUMBA 亥子 めぐみ	14:00~14:45 はじめてのエアロ 白河 理恵
9月11日	9月9日
14:00~14:45 はじめてのエアロ 白河 理恵	14:00~14:45 ボディバランス フロー 柴田 景子
9月18日	9月16日
14:00~15:00 第四回 東洋医学講座 【予約制・有料】	14:00~14:45 はじめてのエアロ 白河 理恵
9月25日	9月23日
14:00~14:45 はじめてのエアロ 白河 理恵	14:00~14:45 ベリーダンス Satoyo
	9月30日
	14:00~14:45 ボディバランス フロー 柴田 景子

ZUMBA.....(45分)	ラテン系エクササイズを中心にダイナミックでエキサイティングなダンスプログラムです。脂肪燃焼効果が高くシェイプアップを目指す方にもおすすめのクラスです。
背骨コンディショニング.....(60分)	背骨を中心にからだのチェックを行い自重やタオルを使っての調整とセラバンドで筋トレを行うクラスです。 ※フェイスタオル・バスタオルをご用意ください
はじめてのエアロ.....(45分)	はじめての方でも気軽に参加できる内容でゆっくりとからだを大きく動かしていきます。後半はツールを使ったストレッチを行います。
楽しいエアロ.....(45分)	からだを動かすことが好きな方にオススメのクラスです。
はじめてのHIP HOP.....(45分)	はじめての方でも気軽に参加できるヒップホップダンスの音楽とリズムに合わせて楽しくからだを動かすクラスです。
経絡ヨガ.....(60分)	東洋医学の経絡に沿った動きを行うクラスです。
リラックスヨガ.....(60分)	からだをほぐし呼吸が自然と深くなる動きを行うクラスです。
リフレッシュヨガ.....(45分)	心身共にリフレッシュするための呼吸法やポーズを行なうクラスです。