



# WEEK INSTEAD STUDIO TIME SCHEDULE

2017.11

\*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。

月曜日	土曜日
スタジオ 11月6日	スタジオ 11月4日
14:00~14:45 ZUMBA 亥子 めぐみ	14:00~14:45 Fun! Funk! ダンスクラス なお
11月13日	11月11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
11月20日	11月18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
11月27日	11月25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

	11月5日(日)	11月12日(日)	11月19日(日)	11月26日(日)
10:00	スタジオ 10:00~11:00 姿勢美人ヨガ 酒井 洋子	スタジオ 10:00~11:00 リラックスヨガ China	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 10:00~10:45 姿勢セミナー 【予約制・有料】
11:00				11:00~12:00 背骨 コンディショニング 亥子 めぐみ
12:00	11:15~12:00 ZUMBA 亥子 めぐみ	11:15~12:00 楽しいエアロ 粟津 裕行	11:15~12:00 はじめての HIP HOP 三室 寿樹	
13:00	12:15~13:15 背骨 コンディショニング 亥子 めぐみ	12:15~13:00 ボル・ド・プラ 粟津 裕行	12:15~13:00 ジャズダンス 三室 寿樹	12:15~13:00 ZUMBA 亥子 めぐみ
14:00			14:00~14:30 からだ改善塾 かな	13:45~14:30 骨美人 ピラティス 水澤 克子
15:00	14:15~15:00 楽しいエアロ 杉本 道代	14:15~15:00 楽しいエアロ 杉本 道代	14:45~15:45 経絡ヨガ かな	14:45~15:45 リラックスヨガ 水澤 克子
16:00	15:15~15:45 からだ改善塾 杉本 道代	15:15~15:45 からだ改善塾 杉本 道代		
17:00				

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つ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。