



WEEK INSTEAD STUDIO TIME SCHEDULE

2018.1

*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 1月8日	スタジオ 1月6日
特別レッスン DAY	14:00~14:45 はじめてのエアロ 白河 理恵
1月15日	1月13日
14:00~14:45 はじめてのエアロ 白河 理恵	14:00~14:45 ZUMBA 亥子 めぐみ
1月22日	1月20日
14:00~14:45 ZUMBA 亥子 めぐみ	14:00~14:45 ボディバランス フロー 柴田 景子
1月29日	1月27日
14:00~14:45 ボディバランス フロー 柴田 景子	14:00~14:45 はじめてのエアロ 白河 理恵

	1月7日(日)	1月14日(日)	1月21日(日)	1月28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 10:00~10:45 Fun! Funk! ダンスクラス なお	スタジオ 10:00~11:00 リラックスヨガ China	スタジオ 10:00~11:00 やさしいヨガ 粟津 裕行
11:00	11:15~12:00 はじめてのHIP HOP 三室 寿樹	11:00~12:00 骨美人 ピラティス 水澤 克子	11:15~12:00 ベリーダンス Satoyo	11:15~12:00 ポル・ド・ブラ 粟津 裕行
12:00	12:45~13:45 背骨 コンディショニング 亥子 めぐみ	13:00~14:00 姿勢美人ヨガ 酒井 洋子	13:00~14:00 骨美人 ピラティス 水澤 克子	13:00~14:00 経絡ヨガ かな
13:00	14:00~14:45 ZUMBA 亥子 めぐみ	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	14:15~15:00 ZUMBA 亥子 めぐみ
14:00	15:00~16:00 リラックスヨガ 柴田 景子	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	15:15~16:15 背骨 コンディショニング 亥子 めぐみ
15:00				
16:00				
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。
やさしいヨガ.....(60分)	ゆっくりとやさしい動きで心地よくからだを動かすクラスです。