

【区民センタートレーニング室 スタジオプログラムスケジュール】

2020年7月～

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
9:00								9:00
9:30				9:30~10:15 トリム体操 (皆川)				9:30
10:00	1部				貸切/教室			10:00
10:30		10:00~10:45 ヨガI (山本)	10:00~10:45 エアロピクス/初級 (田辺)			10:00~10:45 ヒップホップ (石川芽里)	10:30	
11:00	休憩							11:00
11:30								11:30
12:00								12:00
12:30	2部	12:15~13:15 教室	12:00~13:00 教室	12:15~13:15 教室	12:30~13:15 ヨガI (原)	12:30~13:15 ヨガII (松田)	12:15~13:00 ヒップホップジャズ (藤原)	12:30
13:00								13:00
13:30		貸切/教室						13:30
14:00	13:45~14:30 脂肪燃焼ステップ (八谷)		13:45~14:30 陰陽ヨガ (千田)	13:45~14:30 ピラティス (高須)				14:00
14:30	3部				14:15~15:00 ビギナーエアロ (西端)			14:30
15:00							14:30~15:15 ヨガI 山口	15:00
15:30								15:30
16:00	4部	15:45~16:30 体幹・骨盤 コンディショニングヨガ (峯本)	貸切/教室			15:45~16:30 マージナルワークアウト (BRAFT 徳岡)	16:00~16:45 脂肪燃焼ステップ (小嶋)	16:00
16:30				16:30~17:30 教室	16:15~19:00 教室	16:00~18:30 教室		16:30
17:00						17:00~19:00 教室		17:00
17:30	休憩							17:30
18:00								18:00
18:30	5部							18:30
19:00		19:00~19:45 ヨガI (鈴木)	19:00~19:45 バレエ基礎 (山村)		19:00~19:45 ジャズダンス (神)			貸切/教室
19:30							19:30	
20:00								20:00
20:30	6部	20:15~21:00 ズンバ (江原)	20:15~21:00 ヒップホップ (後藤)	20:15~21:00 ピラティス (山村)	20:15~21:00 エアロピクス/初級 (石川 類)	20:15~21:00 シンプルステップ (小嶋)		20:30
21:00								21:00
22:00								22:00

- ◇臨時スケジュールにて実施致します。
- ◇プログラムの参加には参加券が必要になります。
- ◇参加券は**各部の入場開始時間**(○のついている時間)に配布します。
- ◇定員は全クラス**10名**となります。
- ◇レッスン時間は当面**45分**となります。
- ◇初めて施設を利用するお客様には、初回者講習会を受講して頂いております。
- ◇貸切の時間帯は、教室事業で使用場合があります。詳細はスタッフにお問い合わせください。