

【目黒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】

2023年9月～

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
9:00								9:00
9:30	9:15～9:30 ラジオ体操& ストレッチ	9:15～9:30 ラジオ体操& ストレッチ		9:15～9:35 かんたんサークル トレーニング		9:15～9:35 かんたんサークル トレーニング		9:30
10:00								10:00
10:30	10:20～11:05 トリム体操 (坂田・志田)	10:20～11:05 ヨガ I (KYOCO)	10:20～11:05 ビギナーエアロ (田辺)	10:20～11:05 エアロピックス (草野)		貸切/教室 ◎ワンコイン◎	10:00～10:45 ヨガ I (山田)	10:30
11:00								11:00
11:30								11:30
12:00	教室		教室	教室			11:45～12:30 ヒップホップジャズ (arai)	12:00
12:30					12:30～13:15 ヨガ I (鈴木)	12:30～13:15 ヨガ II (松田)		12:30
13:00							13:00～13:45 ピラティス (池田)	13:00
13:30		貸切/教室						13:30
14:00			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	14:15～15:00 オリジナルステップ (峯本)			14:15～15:00 ビギナーエアロ (西端)	14:15～15:00 エアロピックス (石川)		14:15～15:00 エアロピックス (小嶋)	14:30
15:00								15:00
15:30	15:30～16:15 リラックスヨガ (峯本)						15:30～16:15 脂肪燃焼ステップ (小嶋)	16:00
16:00								
16:30			貸切/教室					16:30
17:00		教室		教室	教室			17:00
17:30	17:00～18:30 スタジオ 開放							17:30
18:00								18:00
18:30		18:30～19:15 ヒップホップ (後藤)						18:30
19:00	19:00～19:45 ヨガ I (山口)		19:00～19:45 バレエバリエーション (佐々木) 定員20名	19:00～19:45 コンディショニング ピラティス (池田)	19:00～19:45 シンプルステップ (小嶋)	19:00～19:45 ジャズダンス (神)		19:00
19:30								19:30
20:00					◎ワンコイン◎		貸切/教室	20:00
20:30	20:15～21:00 ズンバ (江原)	20:15～21:00 セルマッサージ& ストレッチ (大塙)	20:30～21:15 脂肪燃焼 エクササイズ (MIKA)	20:15～21:00 ボクシンググーグー ^{アト} (志成ボクシングジム 山田)	プログラム内容等 詳細は館内チラシ をご確認ください。	20:00～21:30 スタジオ 開放		20:30
21:00								21:00
22:00								22:00

◇プログラムの参加には参加券が必要となります。

(ラジオ体操&ストレッチ、かんたんサークルトレーニングは参加券なし 直接スタジオにお集まりください。)

◇参加券は各プログラムの開始 (区内在住) 30分前に廊下ベンチで配布 (区外) 20分前に受付で配布

区内在住の方は、参加券配布時に 区民一般公開プログラム利用カードまたは区内在住が証明出来る物をご提示ください。

◇定員は30名となります。(バレエバリエーションは、20名)

◇開始15分前からスタジオにご入場できます。

◇開始5分前にはスタジオにお集まりください。プログラム開始後の途中入場はできません。

◇急遽、変更・休講となる場合がございます。

◇レッスン時間は当面45分となります。

◇臨時スケジュールにて実施いたします。

◇スタジオ開放はルールを守り、ご自由にお使いください。

◇初めて施設を利用するお客様には、初回者講習を受講して頂いております。

◇貸切の時間帯は、教室事業で使用する場合があります。詳細はスタッフにお問い合わせください。

◇有料教室時間・内容は別途教室案内または当選ハガキをご確認ください。