エイブルスポーツ交流センター　スタジオプログラムスケジュール

2026年11月1日～

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	9:30～9:45 朝の体操 スタッフ日替わり	10:00～10:15 朝の体操 スタッフ日替わり	9:30～9:45 朝の体操 スタッフ日替わり	9:30～9:45 朝の体操 スタッフ日替わり		
10:00～11:00 腰痛体操　3階 謝村	10:00～11:00 ボディシェイプ 村田	10:30～11:15 はじめてエアロ 鶴見	10:00～10:45 はじめてエアロ 中町	10:00～10:45 ボール　3階 霜村	10:00～10:45 健康いきいき エクササイズ 大和田	10:00～11:00 からだほぐす ストレッチ　3階 斉藤
11:00～12:00 ベーシックエアロ 斉藤	11:15～12:00 ボディ コンディショニング 月岡	11:30～12:15 ステップ初級 鶴見　※19名まで	11:00～11:45 バレトン 梅沢	11:00～11:45 ステップ初級 霜村　※19名まで	11:00～12:00 ローインパクト 大和田	11:15～12:15 シェイプアップエアロ （簡単脂肪燃焼） 斉藤
12:10～13:10 コンビネーションエアロ 斉藤	12:15～13:00 ベーシックエアロ 月岡	12:30～13:30 ピラティス　3階 唐沢	12:15～13:15 骨盤筋膜ストレッチ 英　第1＆第3			
13:15～14:15 ヨガ　3階 持田	13:15～13:45 ポールストレッチ 小塚　※20名まで			13:00～14:00 リフレッシュ ヨガ　3階 深澤		
	14:00～14:45 らくらく骨盤体操　3階 櫻田　第1＆第3				14:00～14:45 はじめてエアロ 南	13:45～14:45 ジョギングエアロ 鶴見
					15:00～15:45 ボディ コンディショニング 南	
			16:45～17:30 キッズダンススクール （ヒップホップ） 長島			
	17:00～18:00 キッズダンススクール （ヒップホップ） RYOKO	17:00～17:45 スポーツ教室　3階 鈴木（み）/平野	17:45～18:30 キッズダンススクール （ヒップホップ） 長島	17:00～18:00 キッズダンススクール （ヒップホップ） RYOKO		
		18:00～18:45 スポーツ教室　3階 鈴木（み）/平野	18:35～19:20 ダンスライズ （ヒップホップ） 長島			
18:45～19:30 はじめてエアロ 高橋		18:45～19:30 はじめてエアロ 月岡		18:45～19:30 ハイローエアロ 斉藤		
19:45～20:30 ポールストレッチ 高橋　※20名まで	19:30～20:20 ヨガ　3階 月岡	19:45～20:30 からだリフレッシュ 月岡	18:45～19:30 ヨガ　3階 唐沢	19:45～20:45 からだほぐす ストレッチ　3階 斉藤		
	20:00～21:00 ダンスファクトリー 鈴木（亮）		19:35～20:55 ステップアップエアロ ＆筋力コンディショニング 斉藤	20:00～21:00 ダンスファクトリー 鈴木（亮）		

初心者の方でも参加できます

3階　3階スタジオでおこないます

2回/月のプログラムです

別料金プログラムです

MIZUNO SPORTS SCHOOL

★注意…すべてのプログラムはパスポートかレッスンチケット（ビジターチケット）の方のみとさせていただきます。
★お願い…レッスン開始から5分過ぎてからの参加は危険ですのでご遠慮ください。

エイブルスポーツ交流センター　０２８０－２２－３５００