

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

2024年4月～

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	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	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		10:00~10:45 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 斎藤	11:15~12:00 ボディ コンディショニング 月岡	10:30~11:15 はじめてエアロ 鶴見	11:00~11:45 バレトン 梅沢	11:00~11:45 ステップ初級 霜村 ※18名まで	11:00~11:45 ローインパクト 大和田	11:15~12:15 シェイプアップエアロ (単脂肪燃焼) 斉藤
12:10~13:10 コンビネーションエアロ 斎藤	12:15~13:00 はじめてエアロ 月岡	11:30~12:15 ステップ初級 鶴見 ※18名まで	12:00~12:45 マス目de足踏み 倉持 第1&第3			
13:15~14:15 ヨガ 3階 持田	13:10~13:40 ボールストレッチ 小塚 ※18名まで	12:30~13:30 ピラティス 3階 唐沢		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 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	
	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)/大和田/平野	16:45~17:30 キッズダンススクール (ヒップホップ) 長嶋	17:00~18:00 キッズダンススクール (ヒップホップ) RYOKO	<div style="border: 2px dashed purple; padding: 10px;"> <p>初心者の方でも参加できます</p> <p>3階 3階スタジオでおこないます</p> <p>月に2回のプログラムです</p> <p>別料金プログラムです</p> </div>	
		18:00~18:45 スポーツ教室 3階 鈴木(み)/大和田/平野	17:45~18:30 キッズダンススクール (ヒップホップ) 長嶋	18:45~19:30 ハイローエアロ 斎藤		
18:45~19:30 はじめてエアロ 高橋	20:00~20:50 ヨガ 3階 月岡	18:45~19:30 はじめてエアロ 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 斎藤		
19:45~20:30 ボールストレッチ 高橋 ※18名まで	20:00~21:00 ダンスファクトリー 鈴木(亮)	19:45~20:30 からだリフレッシュ 月岡	19:30~20:50 エアロMAX 斎藤	20:00~21:00 ダンスファクトリー 鈴木(亮)		

★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15分過ぎてからの参加は危険ですのでご注意ください。

