

# 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

2025年6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		
10:00～11:00 腰痛体操 <b>3階</b> 謝村	10:00～11:00 ボディシェイプ 村田	10:00～10:15 朝の体操 スタッフ日替わり	10:00～10:45 はじめてエアロ 中町	10:00～10:45 ボール <b>3階</b> 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 <b>3階</b> 齊藤
11:00～12:00 ベーシックエアロ 齊藤	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	11:30～12:15 ステップ初級 梅沢	11:00～11:45 ステップ初級 霜村 ※19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 (簡単脂肪燃焼) 齊藤
12:10～13:10 コンビネーションエアロ 齊藤	12:15～13:00 はじめてエアロ 月岡	12:15～13:00 鶴見 ※19名まで	12:00～12:45 マットでゆるトレ 倉持 <b>第1&amp;第3</b>	13:00～14:00 リフレッシュ ヨガ <b>3階</b> 深澤		
13:15～14:15 ヨガ <b>3階</b> 持田	13:15～13:45 ポールストレッチ 小塚 ※20名まで	14:00～14:45 らくらく骨盤体操 <b>3階</b> 櫻田 <b>第1&amp;第3</b>			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 <b>3階</b> 鈴木(み)/平野/知久	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		
18:45～19:30 はじめてエアロ 高橋	19:30～20:20 ヨガ <b>3階</b> 月岡	18:00～18:45 スポーツ教室 <b>3階</b> 鈴木(み)/平野/知久	17:45～18:30 キッズダンススクール (ヒップホップ) 長島	18:45～19:30 ハイローエアロ 齊藤		
19:45～20:30 ポールストレッチ 高橋 ※20名まで	20:00～21:00 ダンスファクトリー 鈴木(亮)	18:45～19:30 はじめてエアロ 月岡	18:45～19:30 ヨガ <b>3階</b> 唐沢	19:45～20:45 からだほぐす ストレッチ <b>3階</b> 齊藤	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	19:35～20:55 ステップアップエアロ &筋力コンディショニング 齊藤			

★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

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

