





2020年1月6日からのスタジオプログラム

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	7 タオルストレッチ(チェア) 8:30~8:50 岩崎	5 ウェーブストレッチ 8:30~8:50 喜岡	14 朝ヨガ20 8:30~8:50 菊地	6 シナプソロジー 8:30~8:50 岩崎	14 朝ヨガ20 8:30~8:50 菊地	
	18 青竹ふみふみ 9:00~9:20 岩崎	22 ひきしめおなか 9:00~9:20 鍵本	24 リズムダンベル 9:00~9:20 菊地	28 フリースタイルエアロ30 9:00~9:30 岩崎	18 青竹ふみふみ 9:00~9:20 鍵本	1 のびのびストレッチ 9:15~9:35 日浦
	29 かんたんエアロ20 9:30~9:50 鍵本	28 フリースタイルエアロ20 9:30~9:50 喜岡	9 パレエストレッチ&エクササイズ 9:30~10:15 椰淑泉	16 筋力アップトレーニング(チェア) 9:40~10:00 鍵本	27 シェイプトレーニング20 9:30~9:50 菊地	21 コアトレーニング 9:45~10:05 日浦
	2 リラックスポール 10:00~10:20 鍵本	3 ストレッチ&ポール 10:00~10:30 喜岡		20 ピラティス20 10:10~10:30 岩崎	40 コリオグラフィーエアロ30 10:00~10:30 菊地	46 ZUMBA 10:15~10:45 KACO
	39 ダンスエアロ30 10:30~11:00 岩崎	38 TRYD30 10:40~11:10 KACO	43 LO30 10:25~10:55 菊地	29 かんたんエアロ30 10:40~11:10 平崎	20 ピラティス45 10:40~11:25 KACO	44 楽しくエアロ30 10:55~11:25 日浦
	15 筋力アップ&シナプソロジー 11:10~11:40 喜岡	30 サーキットトレーニング 11:20~11:40 鍵本	34 パレワークアウト 11:05~11:35 椰淑泉	17 ヨガmove30 11:20~11:50 菊地		38 TRYD40 11:35~12:15 KACO
	3 ストレッチ&ポール 11:50~12:10 喜岡	20 ピラティス45 11:50~12:35 KACO	41 ボクシングエクササイズ30 11:45~12:15 岩崎	41 ボクシングエクササイズ30 12:00~12:30 平崎	26 ワークアウト 11:35~11:55 鍵本	
		11 リラックスヨガ 12:25~13:10 岩崎		46 ZUMBA 12:05~12:35 KACO		
午後	1 のびのびストレッチ 12:50~13:10 鍵本	4 ウェーブストレッチ 13:00~13:20 鍵本		36 HIPHOP30 13:15~13:45 菊地	2 リラックスポール 13:00~13:20 鍵本	2020年1月6日~ スタジオプログラムvol.5  マークは 体力に自信のない方も 参加しやすく、  マークは 初めてでも参加しやすい プログラム★  マークは ステップ台を使用するため 参加人数に限りがあります  マークは イスを使用するクラス 膝痛でも安心プログラム★
	25 マットエクササイズ 13:20~13:50 喜岡	23 ダンベル&チューブ 13:30~14:00 大島	29 かんたんエアロ20 13:30~13:50 鍵本	13 かんたんヨガ45 13:55~14:40 平崎	17 青竹ふみふみ 13:30~13:50 鍵本	
	42 かんたんステップ30 14:00~14:30 平崎	32 シンプルエアロ20 14:10~14:30 鍵本	19 フィットネスタイチー 14:00~14:30 本田		27 シェイプトレーニング30 14:00~14:30 大島	
	37 ZUMBA GOLD 14:40~15:10 中島	15 筋力アップ&シナプソロジー 14:40~15:10 岩崎	31 フィジカルトレーニング(リング&マット) 14:40~15:10 岩崎	24 リズムダンベル 14:50~15:10 菊地	39 ダンスエアロ30 14:40~15:10 岩崎	
	45 ミドルエアロ45 15:20~16:05 平崎	25 マットエクササイズ 15:20~16:05 大島	35 フィットネスフラ 15:20~16:05 本田	45 ミドルエアロ45 15:20~16:05 平崎	33 エアロ&サーキット 15:20~16:05 大島	
10 リフレッシュEX KAZE 16:15~17:00 中島	45 ミドルエアロ45 16:15~17:00 岩崎	20 ピラティス45 16:15~17:00 岩崎	4 カラダリセット 16:15~17:00 菊地	12 ヨガ 16:15~17:00 岩崎		

※器具不足等でご入場を制限させて頂く場合がございます。
 ※マットを引く等事前の場所とりはできません。
 ※プログラム途中のスタジオの入退場は原則禁止です。必要な際はインストラクターの許可を取って下さい。