



WEEK INSTEAD STUDIO TIME SCHEDULE

2018.3

*プログラム内容・時間・担当者等が変更になる場合があります。予め、ご了承ください。

月曜日	土曜日
スタジオ 3月5日	スタジオ 3月3日
14:00~14:45 ZUMBA 亥子 めぐみ	14:00~14:45 はじめての エアロ 白河 理恵
3月12日	3月10日
14:00~14:45 はじめての エアロ 白河 理恵	14:00~14:45 ZUMBA 亥子 めぐみ
3月19日	3月17日
14:00~14:45 Fun! Funk! ダンスクラス なお	14:00~14:45 ボディバランス フロー 柴田 景子
3月26日	3月24日
14:00~14:45 ボディバランス フロー 柴田 景子	14:00~14:45 はじめての エアロ 白河 理恵
	3月31日
	14:00~14:45 ZUMBA 亥子 めぐみ

	3月4日(日)	3月11日(日)	3月18日(日)	3月25日(日)
10:00	スタジオ 10:00~10:45 姿勢セミナー 【予約制・有料】	スタジオ 10:00~11:00 やさしいヨガ 粟津 裕行	スタジオ 10:00~11:00 骨美人 ピラティス 丸野 かおり	スタジオ 10:00~11:00 リラックスヨガ 柴田 景子
11:00	11:00~12:00 リラックスヨガ China	11:15~12:00 ボルド・ブラ 粟津 裕行	11:15~12:00 ZUMBA 亥子 めぐみ	11:15~12:00 ベリーダンス Satoyo
12:00	12:15~13:00 はじめての HIP HOP 三室 寿樹		12:15~13:15 背骨 コンディショニング 亥子 めぐみ	12:15~13:00 はじめての HIP HOP 三室 寿樹
13:00		13:00~14:00 骨美人 ピラティス 水澤 克子		
14:00	14:00~14:45 ボルド・ブラ lkuko	14:15~15:00 楽しいエアロ 杉本 道代	14:00~14:45 ボルド・ブラ lkuko	14:15~15:00 楽しいエアロ 杉本 道代
15:00	15:00~16:00 姿勢美人ヨガ 酒井 洋子	15:15~15:45 からだ改善塾 杉本 道代	15:00~16:00 経絡ヨガ かな	15:15~15:45 からだ改善塾 杉本 道代
16:00				
17:00				

ZUMBA.....(45分)	ラテン系エクササイズを中心にダイナミックでエキサイティングなダンスプログラムです。脂肪燃焼効果が高くシェイプアップを目指す方にもおすすめのクラスです。
背骨コンディショニング.....(60分)	背骨を中心からだのチェックを行い自重やタオルを使っての調整とセラバンドで筋トレを行うクラスです。 ※フェイスタオル・バスタオルをご用意ください
はじめてのエアロ.....(45分)	はじめての方でも気軽に参加できる内容でゆっくりとからだを大きく動かしていきます。後半はツールを使ったストレッチを行います。
楽しいエアロ.....(45分)	からだを動かすことが好きな方にオススメのクラスです。
はじめてのHIP HOP.....(45分)	はじめての方でも気軽に参加できるヒップホップダンスの音楽とリズムに合わせて楽しくからだを動かすクラスです。
経絡ヨガ.....(60分)	東洋医学の経絡に沿った動きを行うクラスです。
リラックスヨガ.....(60分)	からだをほぐし呼吸が自然と深くなる動きを行うクラスです。
やさしいヨガ.....(60分)	ゆっくりとやさしい動きで心地よくからだを動かすクラスです。