

スタジオ レッスン 担当表

2024年4月～

時間	月	火	水	時間	木	金	土	日	時間	
10:00	10:00~11:00 津島市 介護予防教室 (一般) 元気サンサン教室 伊藤(翔)			休 館 日	10:00				10:00	
30	10:20~10:40 ポール ストレッチ 日栄				30	10:20~10:50 コンディショニング ストレッチ 藤本	10:20~10:40 ストレッチ 伊藤(翔)	10:15~11:15 有料レッスン 機能改善エアロ		30
11:00	11:00~11:45 【35】				11:00		11:00~11:45 【35】	橋本	11:00~12:00	11:00
30	11:15~12:00 【35】 ★ズンバ 大橋	★FBエアロ (中級) 溝口			30	11:05~11:50 【35】 ★FUNK 藤本	★ソフトエアロ (初級) 小笠原	11:30~12:15 ★ズンバ 橋本	フラダンス 1, 3, 5週 長尾	30
12:00		12:05~12:35 コアトレーニング 伊藤(公)			12:00		12:05~12:35 腰痛予防 伊藤(公)			12:00
30	12:15~12:45 はじめてエアロ 水上				30					30
13:00		12:50~13:35 DIO 堀田			13:00	12:55~13:25 ボディマッスル 日栄	12:55~13:15 バンドエクササイズ 日栄	12:45~13:30 ヨガ HIRO	13:00~13:45 HIIT トレーニング 日栄	13:00
30	13:00~13:45 バレトン 水上				30					30
14:00		13:50~14:10 ストレッチポール 伊藤(翔)			14:00		13:45~14:30 Rコンビエアロ (上級) 水野	13:45~14:15 バランスボール 伊藤(公)	14:00~14:45 ピラティス 笹野	14:00
30	14:00~14:20 ストレッチポール 伊藤(公)				30					30
15:00				15:00					15:00	
30				30					30	
16:00				16:00					16:00	
~				~					~	
19:00		19:00~19:20 ポール ストレッチ 日栄		19:00	19:00~19:20 ストレッチ 日栄	19:05~19:25 バンドエクササイズ 日栄	19:10~19:40 ボディマッスル 伊藤(公)		19:00	
30	19:10~19:30 ストレッチ 伊藤(公)	19:30~20:15 パワーヨガ 藤本		30	19:30~20:15 暗闇 ボディファイト 日栄	19:35~20:05 はじめてエアロ 加古・長谷川 隔週	20:00~20:45 ヨガ HIRO	20:00~20:45 ダンス ベーシック CHIYO	30	
20:00	19:45~20:30 ズンバ 小笠原			20:00		20:15~21:00 ローインパクト (中級) 加古・長谷川 隔週			20:00	
30		20:30~21:15 美ボディメイキング エクササイズ 藤本		30	20:30~21:00 HIIT(筋トレ) 日栄				30	
21:00	20:45~21:15 ボディ マッスル 日栄			21:00			21:00~21:20 ストレッチポール 伊藤(公)		21:00	
30	21:25~21:45 ストレッチ 日栄	21:25~21:45 ストレッチ 日栄		30	21:15~21:45 コアトレーニング 伊藤(公)	21:15~21:45 バランスボール 伊藤(公)			30	
22:00				22:00					22:00	
30				30					30	
23:00				23:00					23:00	

- ◆ 【 】 内の数字は定員数です。
- ◆ ★印は整理券対象プログラムです。別紙整理券対象レッスン表をご確認下さい。
- ◆ 有料レッスンは1Fフロントにて事前の申込みが必要です。