

2017年 10月スタジオプログラム

| | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | |
|----------|-------|------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------|----------|
| 月 mon | スタジオA | 10:20~10:40 足裏機能改善 小崎 | | | | | | | | | | 19:20~ 20:10 ボディバンプ45 吉田(馨) | | 月 mon |
| | スタジオB | | 10:50~ 11:40 おはようエアロ 小崎 | 11:50~12:40 ボディコンディ ショニング 小崎 | | 13:15~14:15 ゆったり健康ヨガ 佐藤 | | 15:20~16:20 ジャイロキネシス 重盛 | | | 18:20~19:10 バランス コーディネーション 田島 | 19:20~20:20 かんたん HIPIHOP 高橋(由) | | |
| 火 tue | スタジオA | | | | | | | | | | | | 19:30~20:30 サークル活動 フェンシング | 火 tue |
| | スタジオB | 10:15~11:00 おはよう エアロ45 畠山 | 11:10~12:10 マットピラティス 畠山 | 12:25~ 13:10 全身らくらく 体操 三好 | 13:15~ 13:55 リラックス スローヨガ 三好 | 14:05~ 14:35 ZUMBA GOLD 三好 | 14:40~15:25 ZUMBA 三好 | | | | 18:40~19:40 フィットネスサーキット 佐々木 | 19:50~ 20:20 ボール エクササイズ 佐々木 | | |
| 水 wed | スタジオA | | | | 13:30~14:15 すこやか体操 (すこやか 整骨院) | 担当:竹野 | | | | | | | 19:30~20:30 サークル活動 合気道 | 水 wed |
| | スタジオB | 10:15~ 10:45 ちょこっと 筋トレ 吉田(馨) | 11:00~11:50 バランス コーディネーション 田島 | 12:00~13:00 骨盤エクササイズ 市川 | 13:30~15:30 太極拳(伝統陳式)初級 杉山忠弘 杉山洋子 | | | | 17:00~18:30 太極拳(伝統陳式) 入門/中級 杉山忠弘 杉山洋子 | 18:35~19:20 ディスコフィット ミドリ | 19:30~20:15 ボディバランス 吉田 | | | |
| 木 thu | スタジオA | | | | | 14:30~15:00 ウォームアップストレッチ 吉野 | | | | | 人数が多い場合、Aスタジオで 実施します。 | | 木 thu | |
| | スタジオB | | 10:45~11:30 おはよう体操 吉田(有) | 12:00~13:00 ジャズダンス 関 | 13:15~14:15 フィットネス サーキット 佐々木 | | | 15:15~16:15 バレエ入門 吉野 | | 担当 奇数月:佐藤 偶数月:ミドリ | 18:30~19:15 ZUMBA | 19:25~20:25 ヨガ 関 | | |
| 金 fri | スタジオA | | | | | | | | | | | | 19:30~20:30 サークル活動 フェンシング | 金 fri |
| | スタジオB | 10:15~11:00 おはよう エアロ45 岩井 | 11:05~ 11:40 ボール エクササイズ 岩井 | 11:50~12:40 健康体操 岩井 | 13:00~13:50 ステップ 佐藤 | 14:00~ 14:40 プレエアロ 佐藤 | 14:50~15:50 ビューティー エクササイズ 佐藤 | | | | 18:10~19:10 骨盤エクササイズ 市川 | 19:20~20:10 ボディコンバット 45 吉田(馨) | | |
| 土 sat | スタジオA | | | | | | | | | タオルを ご持参 ください | 18:00~20:00 サークル活動 合気道 | | 土 sat | |
| | スタジオB | | 10:20~11:20 フラダンス 垣内 | 11:30~12:30 オリジナルエアロ 中野 | 12:45~14:15 太極拳(楊名時氣功) 青柳 平野 | | 15:00~ 15:40 シンプルエアロ 小崎 | 15:50~ 16:30 タオル ストレッチ 小崎 | | 17:25~ 18:15 ボディ バンプ 吉田(馨) | 18:30~ 19:15 ボディ バランス46 吉田(有) | | | |