

2017年 12月スタジオプログラム

		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
月 m o n	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 m o n
	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 t u e	スタジオA											19:30~20:30 サークル活動 フェンシング	火 t u e
	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 w e d	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 w e d
	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 t h u	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 t h u
	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 f r i	スタジオA											19:30~20:30 サークル活動 フェンシング	金 f r i
	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 s a t	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 s a t
	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)			
			11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	