

# 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 mon	スタジオA 10:20~10:40 足裏機能改善 小崎											月 mon
火 tue	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	19:20~20:10 ボディパンプ45 吉田(馨)						火 tue
水 wed	スタジオA											水 wed
木 thu	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	13:30~14:15 すこやか体操 (すこやか 整骨院)	担当:竹野							木 thu
金 fri	スタジオA				14:30~15:00 ウォームアップストレッチ 吉野							金 fri
土 sat	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 サーチット 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					土 sat
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		