

# 2019年 7-9月 フィットネススタジオ教室 スケジュール

|       | 火  | 水                                  | 木  | 金  | 土                              | 日                                    |
|-------|--|------------------------------------|--|--|--------------------------------|--------------------------------------|
| 9:00  |  |                                    |  |  |                                |                                      |
| 9:30  | 姿勢改善ストレッチ<br>9:30~10:30<br>松浦                | リラックスヨガ<br>9:30~10:30<br>吉村        | ピラティス<br>9:15~10:15<br>木瀬                    | ベーシックヨガ<br>9:15~10:15<br>柴田                                    | 健康ヨガ<br>9:15~10:15<br>竹井       |                                      |
| 10:00 | ♥  | ♥                                  | ♥♥   | ♥  | ♥                              |                                      |
| 10:30 |  |                                    |  |  |                                |                                      |
| 11:00 | かんたんエアロ<br>10:45~11:45<br>松浦                 | エクササイズ&ヨガ<br>11:10~12:10<br>山田     | ベーシックエアロ~基礎・初級~<br>10:45~11:45<br>高橋         | やさしいバレトン<br>10:30~11:30<br>竹中                                  | キッズ体操(幼児)<br>10:45~11:35<br>竹井 |                                      |
| 11:30 | ♥♥   | ♥                                  | ♥♥   | ♥♥   |                                |                                      |
| 12:00 |  |                                    |  |  |                                |                                      |
| 12:30 |  | ZUMBA<br>12:20~13:10<br>山田         | スポーツリズムトレーニング<br>12:00~13:00<br>西            | ソフトホットヨガ<br>12:00~13:00<br>(YUKI YOGA)                         |                                |                                      |
| 13:00 |  | ♥♥♥                                | ♥♥   | ♥  |                                |                                      |
| 13:30 | フラダンス<br>13:30~14:30<br>橋本                   |                                    |  | ルーシータットン(タイ式ヨガ)<br>13:30~14:30<br>井上                           | ピラティス<br>13:00~14:00<br>吉田     |                                      |
| 14:00 | ♥♥   | ♥♥                                 | ♥  | ♥  | ♥♥                             |                                      |
| 14:30 |  | バレトン<br>14:00~15:00<br>吉村          | ベーシックヨガ<br>14:00~15:00<br>柴田                 |  |                                |                                      |
| 15:00 |  |                                    |  |  |                                |                                      |
| 15:30 | 美アップヨガ<br>15:00~16:10<br>小松                  | 体質改善ヨガ<br>15:10~16:10<br>赤尾        |  |  |                                |                                      |
| 16:00 | ♥  | ♥                                  |  |  |                                |                                      |
| 16:30 | キッズチア はじめてクラス<br>(年少~1年生)<br>16:30~17:15(竹井) | NEW                                | キッズチア はじめてクラス<br>(年少~1年生)<br>16:00~16:45(竹井) |  |                                |                                      |
| 17:00 |  |                                    |  |  | 骨盤ヨガ<br>16:45~17:45<br>木村      |                                      |
| 17:30 | キッズチア ステップクラス<br>(小学生)<br>17:30~18:20(竹井)    | ステップエアロ<br>17:50~18:50<br>山田(智)    | A☆SPLASH<br>17:10~18:00(竹井)                  | キッズ スポーツリズムトレーニング(西)<br>年中~小2 17:00~17:30<br>小3~小6 17:40~18:10 | ♥                              |                                      |
| 18:00 |  | ♥♥                                 |  |  |                                | 親子 スポーツリズムトレーニング<br>18:00~19:00<br>西 |
| 18:30 |  |                                    |  |  |                                |                                      |
| 19:00 |  | リフレッシュエアロ~初級~<br>19:00~20:00<br>高橋 | ZUMBA<br>19:10~20:00<br>吉田                   |  |                                |                                      |
| 19:30 | キレイ骨盤体操<br>19:30~20:30<br>YUKO               | ♥♥                                 | ♥♥♥  |  | 美アップヨガ<br>19:45~20:55<br>小松    |                                      |
| 20:00 | ♥  |                                    |  | ♥  | ♥                              |                                      |
| 20:30 |  |                                    |  |  |                                |                                      |
| 21:00 |  |                                    |  |  |                                |                                      |
| 21:30 |  |                                    |  |  |                                |                                      |

運動強度

♥ …弱

♥♥ …中

♥♥♥ …強