

富士見市立市民総合体育館 スタジオスケジュール 2018年4月～【改訂版②】

月 (4/16は休館日です)	火	水	木	金	土	日
9:00						
10:00	リジナル60 鈴木龍彦 9:45～10:45	太極拳【初級】 彭琪芳 10:00～11:00	★ 健康36体操 田村成之 10:00～11:00	フィットネス 清野明子 10:00～10:45	リジナル60 鈴木龍彦 10:00～11:00	10:20～10:50 カラダひきしめ ★【下半身】 スタッフ
11:00			11:00～11:30 カラダひきしめ ★【上半身】 スタッフ			10:30～10:45 ★カラダひきしめ 【上半身】スタッフ
12:00	12:00～12:30 カラダひきしめ 【上半身】 スタッフ	協栄シェイプ ボクシング 高橋綾子 11:10～12:00	★ 骨盤ストレッチ ★ スタッフ 11:15～11:45	★ のびのびボディ ★ スタッフ 11:40～11:55	ファイドゥ45 鳥居美紗恵 11:10～11:55	のびのびボディ30 ★ スタッフ 10:55～11:25
13:00	12:40～12:55 のびのびボディ ★ スタッフ	ベーシック 浅野直之 13:00～13:40		X55 (45) 高橋愛 12:10～12:55	協栄シェイプ ボクシング 吉村朋子 12:15～13:05	12:45～13:15 カラダひきしめ ★【上半身】 スタッフ
14:00		ベーシックステップ 浅野直之 14:00～14:40	★ スタート ★ 吉村朋子 13:30～14:00	のびのびボディ30 ★ スタッフ 13:10～13:40	★ スタート ★ 吉村朋子 13:15～13:45	リフレッシュヨガ 森山タカコ 13:30～14:30
15:00	★ スタート ★ 永堀郁子 15:00～15:30	太極拳【入門】 張智勇 15:00～16:00	パワーカーディオ45 井埜奈々絵 13:30～14:15			15:15～15:30 ★ カガひきしめ 【上半身】スタッフ
16:00	★ ピラティス30 ★ 永堀郁子 15:40～16:10		ポール・ド・ブラ 井埜奈々絵 14:30～15:15	協栄シェイプ ボクシング 吉村朋子 14:10～15:00		★ カガひきしめ 【下半身】スタッフ 15:35～15:50
17:00			リジナル60 松井房江 15:25～16:25			のびのびボディ30 ★ スタッフ 15:55～16:25
18:00						
19:00						
20:00		ファイト45 大関洋文 19:00～19:45	★ スタート ★ 村山摩利子 19:00～19:30			
21:00	リジナル60 齋藤恵司 20:10～21:10	ベーシックステップ 大関洋文 20:00～20:40	ベーシックステップ 村山摩利子 19:45～20:25	リト入45 柴田朱美 19:15～20:00		
			ファイト45 江口真依子 20:00～20:45	★ ハーカディオ45 柴田朱美 20:15～21:00		

※各レッスンの定員は55名です。 ※★ は初心者向けのレッスンです。
 ※スタジオへの入場は開始10分前より整列いただき、レッスン開始5分後以降の入場はお断りさせていただきます。
 ※ご不明な点はお問い合わせください。 ☎049-251-5555 **※4月の休館日は16日(月)です。**