

富士見市立市民総合体育館 スタジオスケジュール 2018年5月～

	月 <small>(5/21は休館です)</small>	火	水	木	金	土	日	
9:00								9:00
10:00								10:00
11:00	リジナルヨガ60 鈴木龍彦 10:00～11:00	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	フィットネスダンス 清野明子 10:00～10:45 11:00～11:30	リジナルヨガ60 鈴木龍彦 10:00～11:00	10:15～10:45 カラダひきしめ ★【上半身】 スタッフ		11:00
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	★カラダひきしめ 【下半身】 ★スタッフ 11:40～11:55 ★のびのびボディ ★スタッフ	ファイドウ45 鳥居美紗恵 11:10～11:55	リジナルヨガ60 岡本ひとみ 11:00～12:00	★カラダひきしめ 【お腹】スタッフ のびのびボディ30 ★スタッフ 11:25～11:55	12:00
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 ★【下半身】 ★スタッフ	13:00
14:00			パワーカーディオ45 井笠奈々絵 13:30～14:15	★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		14:00
15:00		ベーシックステップ 浅野直之 14:00～14:40		協栄シェイプ ボクシング 吉村朋子 14:10～15:00		★スタート ★吉村朋子 13:15～13:45	リクレーションヨガ 森山タカコ 13:30～14:30	15:00
16:00	★スタート ★永堀郁子 15:00～15:30 ★ピラティス30 ★永堀郁子 15:40～16:10	太極拳【入門】 張智勇 15:00～16:00	リジナルヨガ60 松井房江 15:25～16:25			15:30～15:45 ★カラダひきしめ 【お腹】スタッフ	15:15～15:30 ★カラダひきしめ 【上半身】スタッフ ★カラダひきしめ 【下半身】スタッフ 15:35～15:50	16:00
17:00						★のびのびボディ30 ★スタッフ 15:55～16:25		17:00
18:00								18:00
19:00								19:00
20:00		フィットウ45 大関洋丈 19:00～19:45	パワーカーディオ45 江口真依子 19:00～19:45	★スタート ★村山摩利子 19:00～19:30	フィットウ45 柴田朱美 19:15～20:00			20:00
21:00	リジナルヨガ60 齋藤恵司 20:10～21:10	ベーシックステップ 大関洋丈 20:00～20:40	フィットウ45 江口真依子 20:00～20:45	ベーシックステップ 村山摩利子 19:45～20:25	パワーカーディオ45 柴田朱美 20:15～21:00			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 ※5月の休館日は21日(月)です。