

富士見市立市民総合体育館 スタジオスケジュール 2018年7月～

	月	火 (7/17は休館)	水	木	金	土	日
9:00							9:00
10:00							10:00
11:00	リジナルが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	ベーシック 植竹美季 10:00～10:40	リジナルが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	
12:00		協栄シェイプ ボクシング 高橋綾子 11:10～12:00	★ スタート 植竹美季 11:15～11:45	リトモス45 植竹美季 10:50～11:35	ファイドウ45 鳥居美紗恵 11:15～12:00	リジナルが60 岡本ひとみ 11:00～12:00	★ カラダひきしめ 【お腹】スタッフ
13:00	フィットネス 清野明子 12:00～13:00		リトモス45 植竹美季 11:55～12:40		X55 (45) 高橋愛 12:15～13:00	協栄シェイプ ボクシング 吉村朋子 12:15～13:05	11:00～11:15 ★ カラダひきしめ 【お腹】スタッフ
14:00	トータルボディメイク 清野明子 13:20～13:50	ベーシック 浅野直之 13:00～13:40		fiveフローア ストレッチ スタッフ 12:45～13:15		★ スタート 吉村朋子 13:15～13:45	11:25～11:55 ★ のびのびボディ30 スタッフ
15:00		ベーシックステップ 浅野直之 13:50～14:30	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	リトモス 石川佳世子 13:30～14:30		12:45～13:15 ★ カラダひきしめ 【下半身】 スタッフ
16:00	★ スタート 永堀郁子 15:00～15:30	太極拳【入門】 張智勇 15:00～16:00	ポール・ド・ブラ 井笠奈々絵 14:30～15:15	協栄シェイプ ボクシング 吉村朋子 14:10～15:00			13:30～14:30 リフレッシュヨガ 森山タカコ 13:30～14:30
17:00	★ ピラティス30 永堀郁子 15:40～16:10					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
18:00			リジナルが60 松井房江 15:25～16:25			★ カラダひきしめ 【下半身】スタッフ	15:35～15:50 ★ カラダひきしめ 【下半身】スタッフ
19:00							19:00
20:00	ズンバ45 田井佳代子 18:45～19:30	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	リトモス45 柴田朱美 19:15～20:00		
21:00	リジナルが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	のびのびボディ30 ★ スタッフ 15:55～16:25	
22:00							22:00

※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 ※7月の休館日は17日(火)です。