富士見市立市民総合体育館　スタジオスケジュール　2018年8月～

	月 (8/20は休館です)	火	水	木	金	土	日	
9:00								9:00
10:00	オリジナルヨガ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	ベーシック 植竹美季 10:00～10:40	オリジナルヨガ60 鈴木龍彦 10:00～11:00	10:15～10:45 カラダひきしめ ★【下半身】 スタッフ	11:00～11:15 ★カラダひきしめ 【お腹】スタッフ	10:00
11:00		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	オリジナルヨガ60 岡本ひとみ 11:00～12:00	のびのびボディ30 ★スタッフ 11:25～11:55	11:00
12:00	フィットネスファンクス 清野明子 12:00～13:00		リトモス45 植竹美季 11:55～12:40	fiveフロアー ストレッチ スタッフ 12:45～13:15	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	12:45～13:15 カラダひきしめ ★【上半身】 スタッフ	12:00
13:00	トータル・ボディ・メイクオーバー30 清野明子 13:20～13：50	ベーシック 浅野直之 13:00～13:40	パワーカーディオ45 井埜奈々絵 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	スタート ★吉村朋子 13:15～13:45	リラクセーションヨガ 森山タカコ 13:30～14:30	13:00
14:00		ベーシックステップ 浅野直之 13:50～14:30		協栄シェイプ ボクシング 吉村朋子 14:10～15:00				14:00
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	ポル・ド・ブラ 井埜奈々絵 14:30～15:15			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	15:00
16:00	ピラティス30 ★永堀郁子 15:40～16:10		オリジナルヨガ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	★カラダひきしめ 【下半身】スタッフ 15：35～15:50	16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00	ズンバ45 田井佳代子 19:00～19:45	ベーシック 大関洋丈 19:00～19:40	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			19:00
20:00		ピラティス45 大関洋丈 19:50～20:35	ファイトゥ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				20:00
21:00	オリジナルヨガ60 齋藤恵司 20:10～21:10				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　　**※8月の休館日は20日（月）です。**