

富士見市立市民総合体育館 スタジオスケジュール 2019年1月～

| | 月 (1/21は休館です) | 火 (1/1は休館です) | 水 (1/2は休館です) | 木 (1/3は休館です) | 金 | 土 | 日 | |
|-------|-----------------------------------|--|--|---|---------------------------------|--|--|-------|
| 9:00 | | | | | | | | 9:00 |
| 10:00 | | | | | | | | 10:00 |
| 11:00 | リゾナガ60 鈴木龍彦 10:00～11:00 | 太極拳【初級】 彭琪芳 10:00～11:00 | ★健康36体操と ストレッチ 田村成之 10:00～11:00 | ベーシック 植竹美季 10:00～10:40 | リゾナガ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 |
| | | | | リトモス45 植竹美季 10:50～11:35 | | | 11:00～11:15 ★カラダひきしめ 【お腹】スタッフ | |
| 12:00 | | 協栄シェイブ 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 | | ファイドウ45 鳥居美紗恵 11:15～12:00 | リゾナガ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 | 12:00 |
| | 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 | | | | | |
| 13:00 | | | | fiveフロア ストレッチ スタッフ 12:45～13:15 | X55 (45) 高橋愛 12:15～13:00 | 協栄シェイブ 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 |
| | 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 | | ★スタート 吉村朋子 13:30～14:00 | | ★スタート 吉村朋子 13:15～13:45 | | |
| 14:00 | | 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 13:45～14:30 | | リトモス 石川佳世子 13:30～14:30 | | リラクゼーションヨガ 森山タカコ 13:30～14:30 | 14:00 |
| | | | | 協栄シェイブ ボクシング 吉村朋子 14:10～15:00 | | ベーシック 植竹美季 14:00～14:40 | | |
| 15:00 | | | ポル・ド・ブラ 井笠奈々絵 14:45～15:30 | | | リトモス45 植竹美季 14:50～15:35 | 15:15～15:30 ★カラダひきしめ 【上半身】スタッフ | 15:00 |
| 16:00 | | 太極拳【入門】 張智勇 15:00～16:00 | | | | | ★カラダひきしめ 【下半身】スタッフ 15:35～15:50 | 16:00 |
| | | | | | | のびのびボディ30 ★スタッフ 15:45～16:15 | | |
| 17:00 | | | | | | | | 17:00 |
| 18:00 | | | | | | | | 18:00 |
| 19:00 | | | | | | | | 19:00 |
| | ズンバ45 田井佳代子 19:00～19:45 | ベーシック 大関洋文 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 | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | 20:00 |
| | | ピラティス45 大関洋文 19:50～20:35 | | ベーシックステップ 村山摩利子 19:45～20:25 | | | | |
| 21:00 | リゾナガ60 齋藤恵司 20:10～21:10 | | フィット45 江口真依子 20:00～20:45 | | | | | 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

※1月の休館日は21日（月）です。 年末年始休館日は、12月29日（土）～1月3日（木）です。