

富士見市立市民総合体育館 スタジオスケジュール 2017年12月～ 改訂版

月 (12/18は休館です。)	火	水	木	金 (12/29は休館です。)	土 (12/30は休館です。)	日 (12/31は休館です。)
9:00						9:00
10:00	リジナル60 鈴木龍彦 9:45～10:45	10:00～10:30 ★ 骨盤調整 【トータル】 スタッフ	★ カガ ひきしめ 【お腹】スタッフ 10:00～10:15	リジナル60 鈴木龍彦 10:00～11:00	10:00～10:30 カラダひきしめ ★ 【下半身】 スタッフ	10:00
11:00	太極拳【初級】 彭琪芳 10:00～11:00	★ カガ ひきしめ 【上半身】スタッフ 10:40～10:55	のびのびホデイ30 ★ スタッフ 10:45～11:15			11:00
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 11:50～12:20	スタートステップ ★ 山下聡志 11:45～12:15	ベーシック 茂木紀子 11:30～12:10	リジナル60 岡本ひとみ 11:00～12:00	11:45～12:00 ★ カガ ひきしめ 【お腹】スタッフ
13:00	ベーシック 浅野直之 13:00～13:40	リトモス45 植竹美季 12:30～13:15	チャレンジ 山下聡志 12:30～13:20	12:25～12:40 ファイドウエレメント	協栄シェイプ ボクシング 吉村朋子 12:15～13:05	のびのびホデイ30 ★ スタッフ 12:10～12:40
14:00		パワーカーディオ45 井笠奈々絵 13:30～14:15		リトモス45 廣瀬里沙 13:30～14:15	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	ベーシックステップ 浅野直之 14:00～14:40	ポル・ド・ブラ 井笠奈々絵 14:30～15:15				
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		★ カガ ひきしめ 【上半身】スタッフ 15:30～15:45	15:30～15:45 ★ カガ ひきしめ 【お腹】スタッフ	15:15～15:30 ★ カガ ひきしめ 【上半身】スタッフ
17:00	ピラティス30 ★ 永堀郁子 15:40～16:10	リジナル60 松井房江 15:40～16:40			のびのびホデイ30 ★ スタッフ 15:55～16:25	★ カガ ひきしめ 【下半身】スタッフ 15:35～15:50
18:00						
19:00		リジナル30 ★ 齊藤恵司 18:30～19:00		スタート ★ 柴田朱美 18:30～19:00	★ カガ ひきしめ 【上半身】スタッフ 18:30～18:45	
20:00	カラダひきしめ ★ 【上半身】 スタッフ 19:00～19:30	★ カガ ひきしめ 【下半身】スタッフ 19:20～19:35	リジナル45 下村こゆき 19:00～19:45	ベーシックステップ 柴田朱美 19:15～19:55		
21:00		リジナル60 齊藤恵司 20:00～21:00	20:00～20:15 ★ カガ ひきしめ 【お腹】スタッフ			
		のびのびホデイ30 ★ スタッフ 20:15～20:45	のびのびホデイ30 ★ スタッフ 20:25～20:55	パワーカーディオ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 ※12月の休館日は18日(月)、29日(金)～31日(日)です。