

富士見市立市民総合体育館 スタジオスケジュール 2017年9月～

月	火 <small>(9/19は休館です)</small>	水	木	金	土	日
9:00						9:00
10:00	★ ヨガ60 鈴木龍彦 9:45～10:45	★ 骨盤調整 【トータル】 10:00～スタッフ	★ ヨガひきしめ 【お腹】スタッフ 10:00～10:15	★ ヨガ60 鈴木龍彦 10:00～11:00	★ カラダひきしめ 【上半身】 10:00～スタッフ	10:00
11:00			★ のびのびホディ 10:45～スタッフ			11:00
12:00	★ カラダひきしめ 【下半身】 11:30～スタッフ	★ 協栄シェイプ ボクシング 高橋綾子 11:10～12:00	★ 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	★ ヨガ60 岡本ひとみ 11:00～12:00	★ ヨガひきしめ 【下半身】スタッフ 11:45～12:00
13:00	★ のびのびホディ 12:15～スタッフ		★ チャレンジ 山下聡志 12:30～13:20	★ ベーシックステップ 茂木紀子 12:25～13:05	★ 協栄シェイプ ボクシング 吉村朋子 12:30～13:20	★ のびのびホディ 12:10～スタッフ
14:00		★ ベーシック 浅野直之 13:00～13:40	★ ヨガひきしめ 【下半身】スタッフ 13:35～13:50	★ リトモス45 廣瀬里沙 13:30～14:15	★ 13:55～14:10 パワーカーディオ エレメント	★ リクレーションヨガ 森山タカコ 13:30～14:30
15:00	★ スタート 永堀郁子 15:00～15:30	★ ベーシックステップ 浅野直之 14:00～14:40	★ ヨガひきしめ 【上半身】スタッフ 14:00～14:15		★ パワーカーディオ30 スタッフ 14:15～14:45	
16:00	★ 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	★ ヨガ60 松井房江 15:40～16:40	★ ヨガひきしめ 【お腹】スタッフ 15:30～15:45	★ ヨガ60 小林智子 15:00～16:00	★ 15:15～15:30 改善ホディ 【肩こり】スタッフ
17:00	★ カラダひきしめ 【下半身】 16:20～スタッフ				★ ピラティス30 スタッフ 15:15～15:45	★ 改善ホディ 【腰痛】スタッフ 15:35～15:50
18:00					★ のびのびホディ 15:55～スタッフ	
19:00	★ カラダひきしめ 【上半身】 19:00～スタッフ	★ ヨガ30 齊藤恵司 18:30～19:00	★ ピラティス45 下村こゆき 19:00～19:45	★ スタート 柴田朱美 18:30～19:00	★ ヨガひきしめ 【上半身】スタッフ 18:30～18:45	
20:00	★ 19:55～20:10 ファイドウ エレメント	★ ヨガひきしめ 【お腹】スタッフ 19:20～19:35		★ ベーシックステップ 柴田朱美 19:15～19:55		
21:00	★ ファイドウ45 スタッフ 20:15～21:00	★ ヨガ60 齊藤恵司 20:00～21:00	★ のびのびホディ 20:15～スタッフ	★ ヨガひきしめ 【上半身】スタッフ 20:00～20:15	★ ヨガ60 柴田朱美 20:15～21:00	★ のびのびホディ15 20:25～スタッフ
			★ のびのびホディ30 20:25～スタッフ			

※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 ※9月の休館日は19日(火)です。