

# 富士見市立市民総合体育館 スタジオスケジュール 2017年10月～

	月 (10/16は休館です。)	火	水	木	金 (10/27は休止です)	土 (10/28は17:00～)	日
9:00							9:00
10:00	リジナルヨガ60 鈴木龍彦 9:45～10:45	太極拳【初級】 彭琪芳 10:00～11:00	★ 骨盤調整 【トータル】 10:00～スタッフ	★ カガ ひきしめ 【お腹】スタッフ 10:00～10:15	リジナルヨガ60 鈴木龍彦 10:00～11:00	★ カラダひきしめ 【下半身】 10:00～スタッフ	
11:00			★ カガ ひきしめ 【下半身】スタッフ 10:40～10:55	★ のびのびホテイ30 10:45～スタッフ			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	リジナルヨガ60 岡本ひとみ 11:00～12:00	★ カガ ひきしめ 【上半身】スタッフ 11:45～12:00
13:00			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	ファイドウエレメント ファイドウ30 茂木紀子 12:40～13:10	協栄シェイプ ボクシング 吉村朋子 12:15～13:05	★ のびのびホテイ30 12:10～スタッフ
14:00		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		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	リクセーションヨガ 森山タカコ 13:30～14:30
15:00	★ スタート 永堀郁子 15:00～15:30		ポル・ド・ブラ 井埜奈々絵 14:30～15:15				
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	リジナルヨガ60 松井房江 15:40～16:40	★ カガ ひきしめ 【お腹】スタッフ 15:30～15:45	リジナルヨガ60 小林智子 15:00～16:00	★ カガ ひきしめ 【お腹】スタッフ 15:30～15:45	★ 改善ホテイ 【肩こり】スタッフ 15:15～15:30
17:00						★ のびのびホテイ30 15:55～スタッフ	★ 改善ホテイ 【腰痛】スタッフ 15:35～15:50
18:00							
19:00	★ カラダひきしめ 【下半身】 19:00～スタッフ	★ リジナルヨガ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 【下半身】スタッフ 18:30～18:45	
20:00		★ カガ ひきしめ 【部位別】スタッフ 19:20～19:35	ピラティス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		リジナルヨガ60 齊藤恵司 20:00～21:00	★ のびのびホテイ30 20:15～スタッフ	★ カガ ひきしめ 【下半身】スタッフ 20:00～20:15	★ のびのびホテイ30 20:25～スタッフ	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。 ※10月の休館日は16日(月)です。  
 ※スタジオへの入場は、開始10分前より整理いただき、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  
 10月22日(日)は20時以降、27日(金)は終日、  
 28日(土)は17時まで利用休止いたします。