

富士見市立市民総合体育館 スタジオスケジュール 2017年11月～

	月 <small>(11/20は休館です。)</small>	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	リジナル60 鈴木龍彦 9:45～10:45	太極拳【初級】 彭琪芳 10:00～11:00	10:00～10:30 ★ 骨盤調整 【トータル】 スタッフ	★ カガひきしめ 【下半身】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 ★ 【上半身】 スタッフ	
11:00			★ カガひきしめ 【お腹】スタッフ 10:40～10:55	★ のびのびホデイ30 スタッフ 10:45～11:15			
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 【下半身】スタッフ
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	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		ベーシック 浅野直之 13:00～13:40			12:40～13:10 ファイドウ30 茂木紀子	★ スタート 吉村朋子 13:15～13:45	
15:00			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		リラクゼーションヨガ 森山タカコ 13:30～14:30
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	★ ポル・ド・ブラ 井埜奈々絵 14:30～15:15				15:15～15:30 ★ 改善ホデイ 【肩こり】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	★ カガひきしめ 【下半身】スタッフ 15:30～15:45		★ カガひきしめ 【お腹】スタッフ	★ 改善ホデイ 【腰痛】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 【下半身】スタッフ 18:30～18:45	
20:00	★ カラダひきしめ 【下半身】 スタッフ 19:00～19:30	★ カガひきしめ 【お腹】スタッフ 19:20～19:35	ピラティス45 下村こゆき 19:00～19:45	20:00～20:15	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	★ のびのびホデイ30 スタッフ 20:15～20:45	★ カガひきしめ 【上半身】スタッフ			
				★ 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 ※11月の休館日は20日(月)です。

