

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～

	月 <small>(12/18は休館です)</small>	火	水	木	金 <small>(12/29は休館です)</small>	土 <small>(12/30は休館です)</small>	日 <small>(12/31は休館です)</small>	
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	10:00～10:30 ★ 骨盤調整 【トータル】 スタッフ	★ カガヒキしめ 【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	10:00～10:30 カラダひきしめ ★ 【下半身】 スタッフ		10:00
11:00			★ カガヒキしめ 【上半身】スタッフ 10:40～10:55	★ のびのびホップ ★ 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	リジナルヨガ60 岡本ひとみ 11:00～12:00	11:45～12:00 ★ カガヒキしめ 【お腹】スタッフ	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	★ ベーシック 茂木紀子 11:30～12:10			13:00
14:00		★ ベーシック 浅野直之 13:00～13:40			★ リトモス45 廣瀬里沙 13:30～14:15	★ 協栄シェイプ ボクシング 吉村朋子 12:15～13:05		14:00
15:00			★ パワーカード 井笠奈々絵 13:30～14:15			★ スタート 吉村朋子 13:15～13:45	★ リラクゼーションヨガ 森山タカコ 13:30～14:30	15:00
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 井笠奈々絵 14:30～15:15					16:00
17:00	★ ピラティス30 永堀郁子 15:40～16:10				★ カガヒキしめ 【上半身】スタッフ 15:30～15:45	★ のびのびホップ ★ スタッフ 15:55～16:25	★ カガヒキしめ 【上半身】スタッフ 15:15～15:30 ★ カガヒキしめ 【下半身】スタッフ 15:35～15:50	17:00
18:00								18:00
19:00		★ 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	★ カガヒキしめ 【上半身】スタッフ 18:30～18:45		19:00
20:00	★ カラダひきしめ 【上半身】 スタッフ 19:00～19:30	★ カガヒキしめ 【下半身】スタッフ 19:20～19:35	★ リジナルヨガ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			20:00
21:00		★ リジナルヨガ60 齊藤恵司 20:00～21:00	★ のびのびホップ ★ スタッフ 20:15～20:45	★ カガヒキしめ 【お腹】スタッフ 20:00～20:15 ★ のびのびホップ ★ スタッフ 20:25～20:55	★ パワーカード 柴田朱美 20:15～21:00			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）です