

富士見市立市民総合体育館 スタジオスケジュール 2018年1月～

	月 <small>(1/1・1/15は休館です。)</small>	火 <small>(1/2は休館です。)</small>	水 <small>(1/3は休館です。)</small>	木	金	土	日
9:00							9:00
10:00	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	★ 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	10:00～10:30 ★ カラダひきしめ 【上半身】 スタッフ	10:00
11:00			★ ヨガひきしめ 【下半身】スタッフ 10:40～10:55	★ のびのびボディ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	ヨガ60 岡本ひとみ 11:00～12:00	11:45～12:00 ★ ヨガひきしめ 【上半身】スタッフ
13:00			リトモス45 植竹美季 12:30～13:15	ベーシック 山下聡志 12:30～13:10	12:25～12:40 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	★ のびのびボディ30 スタッフ 12:10～12:40
14:00		ベーシック 浅野直之 13:00～13:40	パワーカーテイ45 井荻奈々絵 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	リトモス45 森山タカコ 13:30～14:30
15:00			ポル・ド・ブラ 井荻奈々絵 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		★ ヨガひきしめ 【下半身】スタッフ 15:30～15:45		★ ヨガひきしめ 【お腹】スタッフ 15:30～15:45	★ 15:15～15:30 ★ ヨガひきしめ 【上半身】スタッフ 15:35～15:50
17:00	★ ピラティス30 永堀郁子 15:40～16:10		ヨガ60 松井房江 15:40～16:40			★ のびのびボディ30 スタッフ 15:55～16:25	17:00
18:00							18:00
19:00		★ ヨガ60 齊藤恵司 18:30～19:00			★ スタート 柴田朱美 18:30～19:00	★ ヨガひきしめ 【下半身】スタッフ 18:30～18:45	19:00
20:00		★ ヨガひきしめ 【お腹】スタッフ 19:20～19:35	ヨガ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		20:00
21:00	ファイドウ45 渡邊千佳子 20:00～20:45	ヨガ60 齊藤恵司 20:00～21:00	★ のびのびボディ30 スタッフ 20:15～20:45	★ 20:00～20:15 ★ のびのびボディ30 スタッフ 20:25～20:55	パワーカーテイ45 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 ※1月の休館日は15日（月）です。