

富士見市立市民総合体育館 スタジオスケジュール 2018年6月～

| | 月 <small>(6/18は休館です)</small> | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | |
|-------|---|--|------------------------------------|--|-----------------------------------|--|--|-------|
| 9:00 | | | | | | | | 9:00 |
| 10:00 | | | | | | | | 10:00 |
| 11:00 | リジナルヨガ60 鈴木龍彦 10:00～11:00 | 太極拳【初級】 彭琪芳 10:00～11:00 | ★ 健康36体操 田村成之 10:00～11:00 | フィットネスダンス 清野明子 10:00～10:45 11:00～11:30 | リジナルヨガ60 鈴木龍彦 10:00～11:00 | 10:15～10:45 カラダひきしめ ★【下半身】 スタッフ | | 11:00 |
| 12:00 | 12:00～12:30 カラダひきしめ 【下半身】 スタッフ | 協栄シェイプ ボクシング 高橋綾子 11:10～12:00 | ★ 骨盤ストレッチ ★ スタッフ 11:15～11:45 | ★ カラダひきしめ 【上半身】 スタッフ 11:40～11:55 ★ のびのびボディ スタッフ | ファイドウ45 鳥居美紗恵 11:15～12:00 | リジナルヨガ60 岡本ひとみ 11:00～12:00 | ★ カラダひきしめ 【お腹】スタッフ のびのびボディ30 ★ スタッフ 11:25～11:55 | 12:00 |
| 13:00 | 12:40～12:55 のびのびボディ スタッフ | ベーシック 浅野直之 13:00～13:40 | | | X55 (45) 高橋愛 12:15～13:00 | 協栄シェイプ ボクシング 吉村朋子 12:15～13:05 | 12:45～13:15 カラダひきしめ ★【上半身】 スタッフ | 13:00 |
| 14:00 | | ベーシックステップ 浅野直之 14:00～14:40 | パワーカーディオ45 井笠奈々絵 13:30～14:15 | ★ スタート ★ 吉村朋子 13:30～14:00 | | のびのびボディ30 ★ スタッフ 13:15～13:45 | ★ スタート ★ 吉村朋子 13:15～13:45 | 14:00 |
| 15:00 | | | ポール・ド・ブラ 井笠奈々絵 14:30～15:15 | 協栄シェイプ ボクシング 吉村朋子 14:10～15:00 | | | | 15:00 |
| 16:00 | ★ スタート ★ 永堀郁子 15:00～15:30 ★ 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 15:25～16:25 | | | 15:30～15:45 ★ カラダひきしめ 【下半身】スタッフ | 15:15～15:30 ★ カラダひきしめ 【上半身】スタッフ ★ カラダひきしめ 【下半身】スタッフ 15:35～15:50 | 16:00 |
| 17:00 | | | | | | のびのびボディ30 ★ スタッフ 15:55～16:25 | | 17:00 |
| 18:00 | | | | | | | | 18:00 |
| 19:00 | | | | | | | | 19:00 |
| 20:00 | | フィットウ45 大関洋丈 19:00～19:45 | パワーカーディオ45 江口真依子 19:00～19:45 | ★ スタート ★ 村山摩利子 19:00～19:30 | フィットウ45 柴田朱美 19:15～20:00 | | | 20:00 |
| 21:00 | リジナルヨガ60 齋藤恵司 20:10～21:10 | ベーシックステップ 大関洋丈 20:00～20:40 | フィットウ45 江口真依子 20:00～20:45 | ベーシックステップ 村山摩利子 19:45～20:25 | パワーカーディオ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 ※6月の休館日は18日(月)です。