

# 富士見市立市民総合体育館 スタジオスケジュール 2018年8月～

|       | 月<br>(8/20は休館です)                    | 火                                      | 水                                  | 木                                      | 金                                 | 土  | 日   |
|-------|-------------------------------------|--|------------------------------------|--|-----------------------------------|--|---|
| 9:00  |                                     |  |                                    |  |                                   |  |   |
| 10:00 |                                     |  |                                    |  |                                   |  |   |
| 11:00 | リジナル60<br>鈴木龍彦<br>10:00～11:00       | 太極拳【初級】<br>彭琪芳<br>10:00～11:00          | ★健康36体操<br>田村成之<br>10:00～11:00     | ベーシック<br>植竹美季<br>10:00～10:40           | リジナル60<br>鈴木龍彦<br>10:00～11:00     | 10:15～10:45<br>カラダひきしめ<br>★【下半身】<br>スタッフ |   |
| 12:00 |                                     | 協栄シェイプ<br>ボクシング<br>高橋綾子<br>11:10～12:00 | ★スタート<br>植竹美季<br>11:15～11:45       | リトモス45<br>植竹美季<br>10:50～11:35          | ファイドウ45<br>鳥居美紗恵<br>11:15～12:00   | リジナル60<br>岡本ひとみ<br>11:00～12:00           | ★カラダひきしめ<br>【お腹】スタッフ<br>のびのびボディ30<br>★スタッフ<br>11:25～11:55 |
| 13:00 | フィットネス<br>清野明子<br>12:00～13:00       |  | リトモス45<br>植竹美季<br>11:55～12:40      |  | X55 (45)<br>高橋愛<br>12:15～13:00    | 協栄シェイプ<br>ボクシング<br>吉村朋子<br>12:15～13:05   | 12:45～13:15<br>カラダひきしめ<br>★【上半身】<br>スタッフ                  |
| 14:00 | トータルボディメイク30<br>清野明子<br>13:20～13:50 | ベーシック<br>浅野直之<br>13:00～13:40           | パワーカーディオ45<br>井笠奈々絵<br>13:30～14:15 | ★スタート<br>吉村朋子<br>13:30～14:00           | リトモス<br>石川佳世子<br>13:30～14:30      | ★スタート<br>吉村朋子<br>13:15～13:45             | リフレッシュヨガ<br>森山タカコ<br>13:30～14:30                          |
| 15:00 |                                     |  | ポール・ド・ブラ<br>井笠奈々絵<br>14:30～15:15   | 協栄シェイプ<br>ボクシング<br>吉村朋子<br>14:10～15:00 |                                   |  |   |
| 16:00 | ★スタート<br>永堀郁子<br>15:00～15:30        | 太極拳【入門】<br>張智勇<br>15:00～16:00          | リジナル60<br>松井房江<br>15:25～16:25      |  |                                   | 15:30～15:45<br>★カラダひきしめ<br>【お腹】スタッフ      | 15:15～15:30<br>★カラダひきしめ<br>【上半身】スタッフ                      |
| 17:00 | ★ピラティス30<br>永堀郁子<br>15:40～16:10     |  |                                    |  |                                   | ★カラダひきしめ<br>【下半身】スタッフ                    | ★カラダひきしめ<br>【下半身】スタッフ                                     |
| 18:00 |                                     |  |                                    |  |                                   | のびのびボディ30<br>★スタッフ<br>15:55～16:25        | 15:35～15:50   |
| 19:00 |                                     |  |                                    |  |                                   |  |   |
| 20:00 | ズンバ45<br>田井佳代子<br>19:00～19:45       | ベーシック<br>大関洋文<br>19:00～19:40           | パワーカーディオ45<br>江口真依子<br>19:00～19:45 | ★スタート<br>村山摩利子<br>19:00～19:30          | リトモス45<br>柴田朱美<br>19:15～20:00     |  |   |
| 21:00 | リジナル60<br>齋藤恵司<br>20:10～21:10       | ピラティス45<br>大関洋文<br>19:50～20:35         | フィットネス<br>江口真依子<br>20:00～20:45     | ベーシックステップ<br>村山摩利子<br>19:45～20:25      | パワーカーディオ45<br>柴田朱美<br>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 ※8月の休館日は20日(月)です。