

富士見市立市民総合体育館 スタジオスケジュール 2018年12月～

	月 <small>(12/17・31は休館です)</small>	火	水	木	金	土 <small>(12/29は休館です)</small>	日 <small>(12/30は休館です)</small>	
9:00								9:00
10:00								10:00
11:00	リジナル60 鈴木龍彦 10:00～11:00	太極拳【初級】 彭琪芳 10:00～11:00	★健康36体操と ストレッチ 田村成之 10:00～11:00	バシック 植竹美季 10:00～10:40	リジナル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
				リトモス45 植竹美季 10:50～11:35			11:00～11:15 ★カラダひきしめ 【お腹】スタッフ	
12:00		協栄シェイブ ボクシング 高橋綾子 11:10～12:00	★スタート 植竹美季 11:15～11:45		ファイドウ45 鳥居美紗恵 11:15～12:00	リジナル60 岡本ひとみ 11:00～12:00		12:00
							のびのびボディ30 ★スタッフ 11:25～11:55	
13:00	フィットネス 清野明子 12:00～13:00		リトモス45 植竹美季 11:55～12:40					13:00
				fiveフロア ストレッチ スタッフ 12:45～13:15	X55 (45) 高橋愛 12:15～13:00	協栄シェイブ 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	
14:00	トータルボディメイク 清野明子 13:20～13:50	ベーシック 浅野直之 13:00～13:40		★スタート 吉村朋子 13:30～14:00		★スタート 吉村朋子 13:15～13:45		14:00
		ベーシックステップ 浅野直之 13:50～14:30	パワーカーディオ45 井笠奈々絵 13:45～14:30		リトモス 石川佳世子 13:30～14:30		リラクゼーションヨガ 森山タカコ 13:30～14:30	
15:00				協栄シェイブ ボクシング 吉村朋子 14:10～15:00				15:00
			ポル・ド・ブラ 井笠奈々絵 14:45～15:30			リトモス45 植竹美季 14:50～15:35	15:15～15:30 ★カラダひきしめ 【上半身】スタッフ	
16:00		太極拳【入門】 張智勇 15:00～16:00						16:00
						のびのびボディ30 ★スタッフ 15:45～16:15	★カラダひきしめ 【下半身】スタッフ 15:35～15:50	
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00								19:00
20:00	ズンバ45 田井佳代子 19:00～19:45	ベーシック 大関洋文 19:00～19:40	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				20:00
					リトモス45 柴田朱美 19:15～20:00			
21:00		ピラティス45 大関洋文 19:50～20:35		バシックステップ 村山摩利子 19:45～20:25				21:00
	リジナル60 齋藤恵司 20:10～21:10		フィット45 江口真依子 20:00～20:45		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

※12月の休館日は17日（月）です。 年末年始休館日は、12月29日（土）～1月3日（木）です。