

# 富士見市立市民総合体育館 スタジオスケジュール 2018年11月～

	月 (11/19は休館です)	火	水	木	金	土	日
9:00							
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体操と ストレッチ 田村成之 10:00～11:00	ベーシック 植竹美季 10:00～10:40	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 ★【上半身】 スタッフ	
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 11:15～11:45	リトモス45 植竹美季 10:50～11:35	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	11:00～11:15 ★カラダひきしめ 【お腹】スタッフ
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		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 ★【下半身】 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		fiveフローア ストレッチ スタッフ 12:45～13:15		★スタート 吉村朋子 13:15～13:45	
15:00		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 井埜奈々絵 13:45～14:30	★スタート 吉村朋子 13:30～14:00	リトモス 石川佳世子 13:30～14:30	ベーシック 植竹美季 14:00～14:40	リフレッシュヨガ 森山タカコ 13:30～14:30
16:00		太極拳【入門】 張智勇 15:00～16:00	ポール・ド・ブラ 井埜奈々絵 14:45～15:30	協栄シェイプ ボクシング 吉村朋子 14:10～15:00		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
17:00						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
18:00							
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	リトモス45 柴田朱美 19:15～20:00		
21:00	リジナルヨガ60 齋藤恵司 20:10～21:10	ピラティス45 大関洋文 19:50～20:35	フィットネス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		

※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 ※11月の休館日は19日(月)です。