

ARENA TSUKIMINO SPORTS CLUB スタジオ・ジムレッスン表

2009年 10月～

| 時間 | 火 曜 | | 水 曜 | | 木 曜 | | 時間 | 金 曜 | | 土 曜 | | 日 曜 | | 時間 |
|-------|--|------------------------|--|------------------------|---|---|-------|-------------------------------|------------------------|--|------------------------|--------------------------------|------------------------|-------|
| | スタジオ | ジム | スタジオ | ジム | スタジオ | ジム | | スタジオ | ジム | スタジオ | ジム | スタジオ | ジム | |
| 9:00 | | | | | | | 9:00 | | | | | | | 9:00 |
| 30 | | | | | | | 30 | | | | | | | 30 |
| 10:00 | Mストレッチ 9:30 10:00 | | Mストレッチ 9:30 10:00 | | Mストレッチ 9:30 10:00 | | 10:00 | Mストレッチ 9:30 10:00 | | Mストレッチ 9:30 10:00 | | | | 10:00 |
| 30 | | | | | | | 30 | | | | | | | 30 |
| 11:00 | ローインパクト 石崎 10:15 11:00 | | ウェイクアップ 新井 10:30 11:15 | | ボディー60 大里 10:30 11:30 | | 11:00 | ステップ60 増田 10:30 11:30 | | はじめてエアロ 増田 10:30 11:15 | | ボディークリエイト 加藤 10:30 11:30 | ウォーキング 11:00 11:30 | 11:00 |
| 30 | | ベアストレッチ 11:15 11:30 | | ベアストレッチ 11:15 11:30 | | ベアストレッチ 11:15 11:30 | 30 | | ベアストレッチ 11:15 11:30 | | ベアストレッチ 11:15 11:30 | | | 30 |
| 12:00 | ブートキャンプ 石崎 11:15 12:15 | | ステップ45 高成 11:30 12:15 | | ローインパクト 金子 11:45 12:30 | | 12:00 | ピラティス 増田 11:45 12:30 | | ローインパクト 増田 11:30 12:30 | | ファット 永井 11:45 12:45 | | 12:00 |
| 30 | | | | | | | 30 | | | | | | | 30 |
| 13:00 | 骨盤エクササイズ & ピラティス 12:30 13:15 (青木) | | ボディー60 高成 12:30 13:30 | | ソフトヨガ 高島 12:45 13:45 | | 13:00 | 健美操 志手 12:45 13:45 | NEW | チアエクササイズ 泊 12:45 13:45 | | 骨盤エクササイズ 青木 12:50 13:35 | ベアストレッチ 13:00 13:15 | 13:00 |
| 30 | | | | | | | 30 | | | | ウォーキング 13:15 13:45 | | | 30 |
| 14:00 | ハワイアンダンス 蔵掛 13:30 14:30 | | 緩み 13:50 14:05 | | かんたんステップ 足立 14:00 14:45 | | 14:00 | チューブ 13:45 14:00 | | アジャスト45 泊 14:00 14:45 | | アジャスト60 永井 13:45 14:45 | | 14:00 |
| 30 | | ベアストレッチ 14:00 14:15 | | ベアストレッチ 14:00 14:15 | | ベアストレッチ 14:00 14:15 | 30 | フィットネスフラ 鈴木 14:00 15:00 | NEW | アジャスト45 緩み 14:50 15:05 | | おなかひきしめ 14:55 15:10 | | 30 |
| 15:00 | ソフトヨガ 海老原 14:45 15:45 | | チェア 新井 14:15 15:15 | | ジャズダンス 龍田 15:00 16:00 | | 15:00 | バレエ 大橋 15:15 16:15 | | avex Dance Master Kids Noviceクラス SATORU 15:15 16:15 | | ステップ45 高成 15:30 16:15 | ベアストレッチ 15:30 15:45 | 15:00 |
| 30 | | | | | | | 30 | | | | | | | 30 |
| 16:00 | | | | | | | 16:00 | | | | | | | 16:00 |
| 30 | avex Dance Master ジュニアクラス KAZUMIN 16:15 17:15 | ベアストレッチ 16:30 16:45 | avex Dance Master ジュニアクラス TOSHI 16:15 17:15 | ベアストレッチ 16:30 16:45 | | | 17:00 | | | avexDanceMaster ティーンクラス SATORU 16:30 18:00 | | ファット 高成 16:30 17:30 | | 30 |
| 18:00 | avexDanceMaster ティーンクラス KAZUMIN 17:30 19:00 | | avex Dance Master ジュニアクラス TOSHI 17:15 18:15 | | avex Dance Master ジュニアクラス SHUU 17:15 18:15 | | 18:00 | パレエキッズ 大橋 17:15 18:15 | | | | | | 18:00 |
| 30 | | | | | | | 30 | | | | | | | 30 |
| 19:00 | | 部位別筋トレ 18:45 19:00 | | 部位別筋トレ 18:45 19:00 | | avex Dance Master ジュニアクラス SHUU 18:15 19:15 | 19:00 | 部位別筋トレ 18:35 18:50 | | NEW | | | | 19:00 |
| 30 | | | | | | | 30 | | | マーシャルボクササイズ 松田 18:45 19:30 | | | | 30 |
| 20:00 | ステップ60 EMI 19:15 20:15 | Nストレッチ 19:30 20:00 | ビギナー 大里 19:30 20:15 | | ステップ45 高成 19:30 20:15 | Nストレッチ 19:30 20:00 | 20:00 | アジャスト60 増田 19:00 20:00 | | ウォーキング 19:00 19:30 | | ソフトヨガ MIWA 19:45 20:30 | ベアストレッチ 19:30 19:45 | 20:00 |
| 30 | | | | | | | 30 | | | | | | | 30 |
| 21:00 | ビギナー EMI 20:30 21:15 | | ボクシング 大里 20:30 21:30 | | パワーヨガ 高成 20:30 21:15 | | 21:00 | ローインパクト 堀井 20:15 21:00 | | | | NEW | | 21:00 |
| 30 | | | | | | | 30 | | | | | | | 30 |
| 22:00 | | | | | | | 22:00 | | | | | | | 22:00 |
| 30 | | | | | | | 30 | | | | | | | 30 |

火曜日、12:30～13:15のレッスンは隔月で行ないます。骨盤・10・12・2月、ピラティス・11・1・3月で行ないます。