

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

2009年 4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		11:00
30							30							30
12:00	プートキャンプ 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	おなかひきしめ 13:05 13:20		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		13:00
30							30							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	健美操 田口 13:30 14:30		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							30							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	チューブトレーニング 14:35 14:50		緩み 14:50 15:05		おなかひきしめ 14:55 15:10		15:00
30							30					ステップ45 高成 15:30 16:15		30
16:00							16:00							16:00
30							30							30
17:00	avex Dance Master ジュニアクラス KAZUMIN 16:15 17:15		avex Dance Master ジュニアクラス TOSHI 16:15 17:15				17:00							17:00
30							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				18:00							18:00
30							30							30
19:00							19:00							19:00
30							30							30
20:00	ステップ60 EMI 19:15 20:15		オリジナルエアロ 大里 19:15 20:00		ステップ45 高成 19:30 20:15		20:00	アジャスト60 増田 19:00 20:00						20:00
30							30							30
21:00	ビギナー EMI 20:30 21:15		ボクシング 大里 20:15 21:15		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						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・4・6・8月、ピラティス・5・7・9月で行なう。