

# ARENA TSUKIMINO SPORTS CLUB スタジオ・ジムレッスンプログラム 2010.4.1



時間	火曜日		水曜日		木曜日		時間	金曜日		土曜日		日曜日		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	ローインパクト 石崎		ローインパクト 高成	NEW	ZUMBA 大里	NEW	30	ステップ60 増田		はじめてエアロ 増田		ボディークリエイト 加藤		30
11:00	10:15 11:00		10:30 11:15		10:30 11:30		11:00	10:15 11:15		10:30 11:15		10:20 11:20	ウォーキング	11:00
30	ブートキャンプ 石崎	ペアストレッチ 11:15 11:30	ステップ45 高成		ローインパクト 金子	ウォーキング 12:00 12:30	30	ピラティス 増田	ペアストレッチ 11:15 11:30	ローインパクト 増田	ペアストレッチ 11:15 11:30	ファットバーナー 永井	ウォーキング 11:00 11:30	30
12:00	11:15 12:15		11:30 12:15		11:45 12:30		12:00	11:30 12:15		11:30 12:30		11:30 12:30	ペアストレッチ 12:00 12:15	12:00
30	骨盤エクササイズ & ピラティス 12:30 13:15 (青木)		カラダリセット 12:30 13:00	NEW	ソフトヨガ 高島		30	健美操 志手		チアエクササイズ 泊		骨盤エクササイズ 青木		13:00
13:00	12:30 13:15		12:30 13:00		12:45 13:45		13:00	12:30 13:30		12:45 13:45	ウォーキング 13:15 13:45	12:45 13:30		30
30	ハワイアンダンス 蔵掛		はじめてエアロ 新井		かんたんステップ 足立	ペアストレッチ 14:00 14:15	14:00	13:35 13:50	ペアストレッチ 14:00 14:15	チューブトレーニング フィットネスフラ 鈴木	ペアストレッチ 14:00 14:15	ボディーアジャスト 泊	ペアストレッチ 14:00 14:15	14:00
14:00	13:30 14:30	ペアストレッチ 14:00 14:15	13:15 14:00		14:00 14:45		14:00	14:00 15:00		14:00 15:00		14:00 14:45	緩み	14:00
30	14:00 14:15		14:15 15:15		ジャズダンス 龍田		15:00	14:00 15:00		14:00 15:00		14:50 15:05	おなかひきしめ 14:55 15:10	15:00
15:00	ソフトヨガ 海老原				15:00 16:00		30	15:15 16:15		ビューティバレエ 大橋		Kids 練習の為、 利用不可	ステップ45 高成	16:00
30	14:45 15:45						16:00	15:15 16:15		15:15 16:15		15:30 16:15	ペアストレッチ 15:30 15:45	16:00
16:00							30							30
17:00	Kids 練習の為、 利用不可	ペアストレッチ 16:30 16:45	Kids 練習の為、 利用不可				17:00		ペアストレッチ 16:30 16:45		ペアストレッチ 16:30 16:45	ファットバーナー 高成		17:00
30	16:15 19:00		16:15 18:15				30	Kids 練習の為、 利用不可				16:30 17:30		30
18:00							18:00	17:15 18:15						18:00
30							30							30
19:00		★ 簡単お腹回り 19:00 19:15	★ 簡単お腹回り 18:45 19:00			★ 簡単お腹回り 19:00 19:15	19:00	★ 簡単お腹回り 18:45 19:00	★ 簡単お腹回り 19:00 19:15	NEW	NEW	ハイ & ロー 中村		19:00
30		19:00 19:15	18:45 19:00			19:00 19:15	30	18:45 19:00	19:00 19:15	ステップ45 増田	ペアストレッチ 19:30 19:45			30
20:00	ステップ60 EMI	Nストレッチ 19:30 20:00	ピギナー 大里		ボディーメイク 山崎	Nストレッチ 19:30 20:00	20:00	19:15 20:00	19:30 20:00	NEW		ソフトヨガ MIWA		20:00
30	19:15 20:15		19:15 20:00		19:30 20:30	NEW	30		ペアストレッチ 20:00 20:15	ローインパクト 堀井	ウォーキング 20:00 20:30			30
21:00	ピギナー EMI		ボクシングエアロ 大里		パワーヨガ MIWA	NEW	21:00	20:15 21:00						21:00
30	20:30 21:15		20:15 21:15		20:45 21:30	NEW	30							30
22:00							22:00							22:00
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月で行ないます。

★ お気楽に参加下さい。