

ARENA TSUKIMINO SPORTS CLUB スタジオ・ジムレッスンプログラム 2011.10.1



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	ローインパクト 石崎		ローインパクト 高成		ZUMBA 大里		30	ステップ60 増田		はじめてエアロ 増田				30
11:00	10:15 11:00		10:15 11:00		10:15 11:15		11:00	10:15 11:15		10:30 11:15				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	ペアストレッチ 11:15 11:30	ボディメイク 山崎	ペアストレッチ 11:15 11:30	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	コアボディー 永井	お腹ひきしめ 11:15~11:30	30
12:00	11:15 12:15		11:15 12:00		11:30 12:30		12:00	11:30 12:15		11:30 12:30		11:15 12:15	11:15~11:30	12:00
30	骨盤エクササイズ 志手		おなかひきしめ 12:15 12:30		ソフトヨガ 高島		30	健美操 志手		チアエクササイズ 泊		ZUMBA 山崎	ペアストレッチ 12:00 12:15	30
13:00	12:30 13:15		12:35 12:50		12:45 13:45		13:00	12:30 13:30		12:45 13:45		12:30 13:30		13:00
30	NEW		はじめてエアロ 新井		かんたんステップ 足立		30	オリジナルエアロ 鈴木	チューブ 13:40 13:55	ボディ-アジャスト 泊	Aストレッチ 13:15 13:45	ボディリセット 山崎		30
14:00	フィットネスフラ 鈴木	ペアストレッチ 14:00 14:15	13:15 14:00	ペアストレッチ 14:00 14:15	14:00 14:45	ペアストレッチ 14:00 14:15	14:00	14:00 15:00	NEW	14:00 14:45		13:45 14:45		14:00
30			14:15 15:15		15:00 16:00		15:00			14:50 15:05		14:55 15:10		15:00
15:00	ソフトヨガ 海老原				ジャズダンス 龍田		30	ビューティーバレエ 大橋		緩み 14:55 15:10		緩み 14:55 15:10		30
30							30			ステップ45 高成	ペアストレッチ 15:30 15:45	ステップ45 高成	ペアストレッチ 15:30 15:45	16:00
16:00							16:00			15:30 16:15		15:30 16:15		30
30							30							30
17:00		ペアストレッチ 16:30 16:45		ペアストレッチ 16:30 16:45		ペアストレッチ 16:30 16:45	17:00		ペアストレッチ 16:30 16:45	Kids 練習の為、 利用不可	ペアストレッチ 16:30 16:45	ファットバーナー 高成		17:00
30	Kids 練習の為、 利用不可		Kids 練習の為、 利用不可		Kids 練習の為、 利用不可		30	Kids 練習の為、 利用不可		15:15 19:00		16:30 17:30		30
18:00							18:00							18:00
30							30							30
19:00			16:15 19:15		17:15 19:15		19:00	お腹ひきしめ 18:45 19:00						19:00
30		お腹ひきしめ 19:10 19:25		お腹ひきしめ 19:00 19:15		お腹ひきしめ 19:00 19:15	30	ステップ45 増田		ローインパクト 中村	ペアストレッチ 19:30 19:45			30
20:00	ステップ60 EMI		ダンスミックス 大里		ダンスミックス 泊	Nストレッチ 19:30 20:00	20:00	19:15 20:00		19:15 20:00				20:00
30	19:30 20:30		19:30 20:30	ペアストレッチ 20:00 20:15	19:30 20:30		30		ペアストレッチ 20:00 20:15	ハーフムーンヨガ MIWA	お腹ひきしめ 20:00 20:30			30
21:00	ローインパクト EMI		ボディリセット 大里	NEW	ハーフムーンヨガ MIWA		21:00	20:15 21:00	NEW	20:15 21:00				21:00
30	20:45 21:30		20:45 21:30		20:45 21:30		30							30
22:00												時間変更がある レッスンもございます。 ご確認の方を お願い致します。		22:00
30														30

木曜日20:45~21:30のヨガは、1・2週目は、ソフトヨガ 3・4・5週目は、パワーヨガとなります。
土曜日20:15~21:00のヨガは、1・2週目は、パワーヨガ 3・4・5週目は、ソフトヨガとなります。
(週によって内容が異なりますので御注意下さい。)