



# ARENA TSUKIMINO SPORTS CLUB

# 10月～

火曜		水曜		木曜		金曜		土曜		日曜	
時間	スタジオ	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	時間	スタジオ	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
9:00						9:00					
30	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		30	Mストレッチ 9:30~10:00				
10:00						10:00					
30	ZUMBA & ヨガ MIYO 10:15~10:45 2ヶ月毎に実施	ピラティス 上村 10:15~10:45		有料プログラム ZUMBA 45min Ellie 詳細別途		30	ステップ30 増田 10:15~10:45			ローインパクト 増田 10:15~10:45	
11:00				第1・3週目のみEllie		11:00					
30	市通所型サービスC 介護予防講座開講 予定時間	DISCO WORLD 清水 11:15~11:45		POP PILATES 11:30~12:00 ピラティス 12:30~13:00	NEW	30	市通所型サービスC 介護予防講座開講 予定時間			ハートフルヨガ 平岡 11:15~11:45	
12:00				第2・4週目のみ羽田	NEW	12:00					
30		ハートフルヨガ 平岡 12:15~12:45		ローインパクト 11:30~12:00		30	有料プログラム 1曲完結 フラダンス 全8回 加賀尾 13:00~13:45詳細別途				
13:00		かんたんエアロ 本杉 13:15~13:45		ベルビックストレッチ 12:30~13:00		13:00					
30	カキラ 村松 13:30~14:00					30					
14:00	有料プログラム 優しいJAZZDANCE 全8回 村松 14:15~15:15詳細別途	有料プログラム 身体調整ヨガ 月4回 本杉 14:15~15:15詳細別途				14:00	みんなのフラ 加賀尾14:00~14:30			武踊 篠田 14:15~14:45	
30						30					
15:00						15:00	バレエ 入門 MIHO 15:00~15:30				
30						30					
16:00						16:00					
30						30					
17:00						17:00					
30	Kids レッスンの為、 利用不可	Kids レッスンの為、 利用不可		Kids レッスンの為、 利用不可		30	Kids レッスンの為、 利用不可			Kids レッスンの為、 利用不可	
18:00						18:00					
30	17:15~19:20			16:15~19:20		30				15:00~17:00	
19:00						19:00					
30	増田 19:45~20:15			ピラティス 上村 19:45~20:15		30	清水 19:45~20:15			ハーフムーンヨガ MIWA 19:45~20:15	
20:00	初心者ステップと ローインパクトを 1ヶ月毎に実施					20:00	Ultimate Fight と DISCO WORLD を 2ヶ月毎に実施				
30						30					
21:00						21:00					
30						30					
22:00						22:00					
30						30					

※時間変更があるレッスンもございます。ご確認をお願い致します。

※は、初心者の方でも気軽に参加できるレッスンです。是非ご参加下さい。

※有料プログラムの詳細は別途リーフレットをご確認下さい。尚、会員種別により時間外の場合は時間外手数料を徴収いたします。

**1回につき550円(税込)**