

ARENA TSUKIMINO SPORTS CLUB

2025年 4月~

	火	曜	水	曜	木	曜		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	時 間	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	時 間
9:00							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		Mストレッチ 9:30~10:00				30
10:00	9:30 10:00		9:30 10:00		9:30 10:00		10:00	9:30 10:00	内容時更	9:30 10:00		Kids		10:00
30	ョガ		ピラティス 上 村		ZUMBA	NEW	30	ローインパクト 増 田		ピラティス		レッスンの為、 利用不可		30
	MIYO 10:15~11:15		10:15~11:00		MIYO 10:15~11:15	NEW		10:15~11:00		川 □ 10:15~11:15		10:00~11:00		
11:00		NEW	DISCO WORLD	-			11:00	市通所型サービスC 介護予防講座開講			講師時間 時更			11:00
30	美ユーティーBody		清 水 11:15~12:00		ピラティス	NEW	30	介護予防講座開講 時間 10:00 [~] 12:00		初めてのHIP HOP	m) X	ハートフル ヨガ 平 岡		30
12:00	wave M IYO 11:30~12:15		11.13 12.00		MIYO 11:30~12:30	IVLVV	12:00			KANAN 11:30~12:30		11:15~12:15		12:00
30			ハートフル ヨガ 平 岡		11.00 12.00		30	有料プログラム		11.00 12.00				30
			12:15~13:00			NIEVAZ		1曲完結 フラダンス 全8回 加賀尾		外部ダンス有料				
13:00				時間時更	ローインパクト 羽 田	NEW	13:00	全8回 加賀尾 12:45 [~] 13:30詳細別途		ワークショップ開催 予定時間				13:00
30	カキラ		かんたんエアロ&		羽 田 13:00~13:45		30			772-7113				30
14:00	村 松 13:30~14:30		コンディショニング 本 杉 13:30~14:30		ベルビックストレッチ	NEW	14:00	みんなのフラ 加 賀 尾				武 踊 篠 田		14:00
30	10.00 14.00		13:30~14:30		羽 田 14:00~14:45		30	加 貞 尾 13:45~14:45				1余 □ 13:45~14:45		30
					<u> </u>									
15:00							15:00	バレエ 入門						15:00
30							30	MIHO 15:00 [~] 16:00						30
16:00							16:00							16:00
30]			30]	Kids	黒マット スペース			30
										レッスンの為、	利用不可			
17:00	Kids		Kids		Kids レッスンの為、		17:00	Kids		利用不可	16:00~17:00			17:00
30	レッスンの為、 利用不可		レッスンの為、 利用不可		利用不可		30	レッスンの為、 利用不可						30
18:00				黒マット		黒マット	18:00		黒マット					18:00
30				スペース 利用不可		スペース 利用不可	30		スペース 利用不可	15:15~19:00				30
	16:15 [~] 19:20		16:15~19:20	18:00~19:00	16:15 [~] 19:20	18:00~19:00		16:15 [~] 19:20	和州代刊 18:00~19:15					
19:00							19:00					※時間変更がある ございます。	レッスンも	19:00
30	外部ダンス有料		外部ダンス有料				30	DISCO WORLD	1	ハーフムーン ヨガ MIWA		ご確認をお願い致	致します。	30
20:00	ワークショップ開催 予定時間		ワークショップ開催 予定時間		ピラティス 上 村		20:00	清 水 19:30 [~] 20:30		19:15~20:15		※しは、初心者の		20:00
			,,,,,,,,		19:45~20:30			19:30 20:30				参加できるレッス 是非ご参加下さし	ンです。	
30							30					たがしずかいで	.	30
21:00							21:00							21:00
21.00							21.00							1.0