



ARENA TSUKIMINO SPORTS CLUB

7月1日(木)～

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	Mストレッチ 9:30~9:45		Mストレッチ 9:30~9:45		Mストレッチ 9:30~9:45		30	Mストレッチ 9:30~9:45						30
10:00							10:00							10:00
30	ZUMBA MIYO 10:15~10:45		ピラティス 上村 10:15~10:45				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				30
11:00							11:00							11:00
30			DISCO WORLD 清水 11:15~11:45		POP PILATES Ellie 11:30~12:00		30					ハートフルヨガ 平岡 11:15~11:45		30
12:00							12:00							12:00
30			ハートフルヨガ 平岡 12:15~12:45		ペルビックストレッチ 羽田 12:30~13:00		30							30
13:00							13:00							13:00
30							30	みんなのフラ 加賀尾 13:30~14:00	名前変更	DISCO WORLD 村松 13:30~14:00				30
14:00	カキラ 村松 13:45~14:15		ソフトヨガ 本杉 14:00~14:30				14:00						武踊 篠田 14:15~14:45	
30							30							30
15:00					ウェープリング ストレッチ YUKI 14:45~15:15		15:00	バレエ 入門 MIHO 15:00~15:30						15:00
30							30							30
16:00							16:00							16:00
30							30							30
17:00							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				30
18:00							18:00							18:00
30	17:15~19:20		16:10~19:20		16:15~19:15		30	16:00~19:20		15:15~19:00				30
19:00							19:00							19:00
30	ZUMBA 斉藤 19:45~20:15		美バランス 加賀尾 19:45~20:15		ピラティス 上村 19:45~20:15		30	DISCO WORLD 清水 19:45~20:15	NEW	ハーフムーンヨガ MIWA 19:45~20:15				30
20:00							20:00							20:00
30							30							30
21:00							21:00							21:00
30							30							30
22:00							22:00							22:00
30							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
レッスンになっています。
是非ご参加下さい。



ARENA TSUKIMINO SPORTS CLUB

10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	Mストレッチ 9:30~9:45		Mストレッチ 9:30~9:45		Mストレッチ 9:30~9:45		30	Mストレッチ 9:30~9:45						30
10:00							10:00							10:00
30	ZUMBA MIYO 10:15~10:45		ピラティス 上村 10:15~10:45				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				30
11:00							11:00							11:00
30			DISCO WORLD 清水 11:15~11:45		POP PILATES Ellie 11:30~12:00		30					ハートフルヨガ 平岡 11:15~11:45		30
12:00							12:00							12:00
30			ハートフルヨガ 平岡 12:15~12:45		ペルビックストレッチ 羽田 12:30~13:00		30							30
13:00							13:00							13:00
30							30	みんなのフラ 加賀尾 13:30~14:00		DISCO WORLD 村松 13:30~14:00				30
14:00	カキラ 村松 13:45~14:15		ソフトヨガ 本杉 14:00~14:30				14:00						武踊 篠田 14:15~14:45	14:00
30							30							30
15:00					ウェープリング ストレッチ YUKI 14:45~15:15		15:00	バレエ 入門 MIHO 15:00~15:30						15:00
30							30						Kids レッスンの為、 利用不可	30
16:00							16:00							16:00
30							30							30
17:00							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				30
18:00							18:00							18:00
30	17:15~19:20		16:10~19:20		16:15~19:15		30	16:00~19:20		15:15~19:00				30
19:00							19:00							19:00
30	ZUMBA 斉藤 19:45~20:15		美バランス 加賀尾 19:45~20:15		ピラティス 上村 19:45~20:15		30	Ultimate Fight 清水 19:45~20:15		ハーフムーンヨガ MIWA 19:45~20:15				30
20:00							20:00						※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 レッスンになっています。 是非ご参加下さい。	20:00
30							30					30		
21:00							21:00							21:00
30							30							30
22:00							22:00							22:00
30							30						30	