# ARENA TSUKIMINO SPORTS CLUB

## 4月～

| 時間 | 火曜 スタジオ | 火曜 ジム | 水曜 スタジオ | 水曜 ジム | 木曜 スタジオ | 木曜 ジム | 時間 | 金曜 スタジオ | 金曜 ジム | 土曜 スタジオ | 土曜 ジム | 日曜 スタジオ | 日曜 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 | | | | | | | 10:00 | | | | | Kids レッスンの為、利用不可 10:00~11:00 | | 10:00 |
| 30 | ヨガ MIYO 10:15~11:15 | | ピラティス 上村 10:15~11:00 | | 第1・3週目のみMIYO ZUMBA 10:15~11:15 ピラティス 11:30~12:30 | | 30 | ステップ45 増田 10:15~11:00 | | ピラティス 川口 10:15~11:15 | | | | 30 |
| 11:00 | | | | | | | 11:00 | | | | | | | 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 11:15~12:00 | | 第2・4週目のみ羽田 | | 30 | 市通所型サービスC 介護予防講座開講 予定時間 | | 初めてのHIP HOP Lil 11:15~12:00 | | ハートフル ヨガ 平岡 11:15~12:15 | | 30 |
| 12:00 | | | ハートフル ヨガ 平岡 12:15~13:00 | | ローインパクト 11:00~12:00 ペルビック ストレッチ 12:15~13:15 | | 12:00 | | | | | | | 12:00 |
| 30 | | | | | | | 30 | 有料プログラム | | | | | | 30 |
| 13:00 | | | | | | | 13:00 | 1曲完結 フラダンス 全8回 加賀尾 12:45~13:30詳細別途 | | 外部ダンス有料 ワークショップ開催 予定時間 | | | | 13:00 |
| 30 | カキラ 村松 13:30~14:30 | | | | | | 30 | | | | | | | 30 |
| 14:00 | | | かんたんエアロ&コンディショニング 本杉 13:45~14:45 | | | | 14:00 | みんなのフラ 加賀尾 13:45~14:45 | | | | 武踊 篠田 13:45~14:45 | | 14:00 |
| 30 | | | | | | | 30 | | | | | | | 30 |
| 15:00 | | | | | | | 15:00 | バレエ 入門 MIHO 15:00~16:00 | | | | | | 15:00 |
| 30 | | | | | | | 30 | | | | | | | 30 |
| 16:00 | | | | | | | 16:00 | | | | | | | 16:00 |
| 30 | | | | | | | 30 | | | | | | | 30 |
| 17:00 | Kids レッスンの為、利用不可 17:15~19:20 | | Kids レッスンの為、利用不可 16:15~19:20 | | Kids レッスンの為、利用不可 16:15~19:20 | | 17:00 | Kids レッスンの為、利用不可 16:15~19:20 | | Kids レッスンの為、利用不可 15:15~19:00 | 黒マットスペース 利用不可 16:00~17:00 | | | 17:00 |
| 30 | | | | | | | 30 | | | | | | | 30 |
| 18:00 | | | | 黒マットスペース 利用不可 18:00~19:00 | | 黒マットスペース 利用不可 18:00~19:00 | 18:00 | | 黒マットスペース 利用不可 18:00~19:15 | | | | | 18:00 |
| 30 | | | | | | | 30 | | | | | | | 30 |
| 19:00 | | | | | | | 19:00 | | | | | ※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。 | | 19:00 |
| 30 | ローインパクト 増田 19:30~20:30 | | 外部ダンス有料 ワークショップ開催 予定時間 | | ピラティス 上村 19:45~20:30 | | 30 | DISCO WORLD 清水 19:30~20:30 | | ハーフムーン ヨガ MIWA 19:15~20:15 | | ※ 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。 | | 30 |
| 20:00 | | | | | | | 20:00 | | | | | | | 20:00 |
| 30 | | | | | | | 30 | | | | | | | 30 |
| 21:00 | | | | | | | 21:00 | | | | | | | 21:00 |