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					第1・3週目のみMIYO		10:00					Kids レッスンの為、利用不可 10:00~111:00		10:00
30	ヨガ MIYO 10:15~11:15		ピラティス 上村 10:15~11:00		ZUMBA 10:15~11:15		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					ピラティス 11:30~12:30		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				ハートフル ヨガ 平岡 11:15~12:15		30
12:00					ローインパクト 11:00~12:00		12:00							12:00
30			ハートフル ヨガ 平岡 12:15~13:00		ペルビック ストレッチ 12:15~13:15		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