

# 12月 ジム・スタジオ スケジュール表

	月			火			水			木			金			土				
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム		
9:30																				
10時	10:00~10:45 やさしい エアロ 45分 松本			10:00~10:45 ボール ストレッチ 45分 黒岩						10:00~10:45 おまかせ クラス 50分 有村			10:00~10:45 大腰筋 エクササイズ 45分 黒岩							
11時	11:00~11:45 腰痛予防 体操 45分 三友		10:30 スロトレ 10:45 ストレッチ	11:00~11:50 やさしい エアロ 50分 秋本		10:30 スロトレ 10:45 ストレッチ	11:00~11:45 ハワイアンフラ 入門 45分 有吉		10:30 スロトレ 10:45 ストレッチ	11:00~11:50 ピラティス 初級 50分 坂巻(寿)		10:30 スロトレ 10:45 ストレッチ	11:00~11:50 ハタヨガ 呼吸法 50分 今村		10:30 スロトレ 10:45 ストレッチ				日 11:00 ジム      レッスン	
12時	12:15~12:50 フット セラピー 田中	12:15~12:45 サーキット トレーニング 加留部	12:00 スロトレ 12:15 ストレッチ 12:30 ストレッチ	12:15~12:50 ボール ストレッチ 原	12:15~12:50 バイク 30分 村上	12:00 スロトレ 12:15 ストレッチ 12:30 ストレッチ	12:15~12:50 ボディ サーキット 三友		12:00 スロトレ 12:15 ストレッチ 12:30 ストレッチ	12:15~12:50 やさしい ヨガ 坂巻(寿)	12:15~12:50 サーキット トレーニング 黒岩	12:00 スロトレ 12:15 ストレッチ 12:30 ストレッチ	12:00~12:50 ハタヨガ 呼吸法 50分 今村		12:00 スロトレ 12:15 ストレッチ 12:30 ストレッチ				12:00~13:00 ※自力整体 ヨガ 養田	
13時	13:00~13:45 やさしい エアロ 45分 淵上		13:00 スロトレ 13:15 ストレッチ 13:30 ストレッチ	13:00~13:45 腰痛予防 体操 45分 三友		13:00 スロトレ 13:15 ストレッチ 13:30 ストレッチ	13:00~13:35 ボール ストレッチ 黒岩		13:00 スロトレ 13:15 ストレッチ 13:30 ストレッチ	13:00~13:45 オリジナル エアロ 45分 有村		13:00 スロトレ 13:15 ストレッチ 13:30 ストレッチ	13:00~13:45 フット セラピー 45分 田中		13:00 スロトレ 13:15 ストレッチ 13:30 ストレッチ	13:00~14:00 背骨 コンディショニング 60分 あきよし			13:00 スロトレ 13:15 ストレッチ 13:30 ストレッチ	13:15~14:15 ボディメイク トレーニング 養田
14時	14:00~14:50 社交 ダンス 50分 嘉戸		14:00 ストレッチ 14:30 ストレッチ	14:00~14:50 社交 ダンス 50分 嘉戸		14:00 ストレッチ 14:30 ストレッチ	14:00~15:00 やさしい ヨガ 60分 あきよし		14:00 ストレッチ 14:30 ストレッチ			14:00 ストレッチ 14:30 ストレッチ	14:00~15:00 ハワイアン フラ 60分 有吉		14:00 ストレッチ 14:30 ストレッチ	14:15~15:00 やさしい エアロ 45分 秋本			14:00 ストレッチ 14:30 ストレッチ	
15時	15:15~15:45 太極舞 30分 瀧		15:15 スロトレ 15:30 ストレッチ	15:30~16:00 ボール ストレッチ 原		15:30 ストレッチ			15:15 スロトレ 15:30 ストレッチ			15:30~16:00 ボール ストレッチ 原		15:30 ストレッチ				15:00~15:30 ※ アクア ピクス 加留部		
16時			16:00 ストレッチ 16:30 ストレッチ			16:00 ストレッチ 16:30 ストレッチ			16:00 ストレッチ 16:30 ストレッチ			16:00 ストレッチ 16:30 ストレッチ			16:00 ストレッチ 16:30 ストレッチ				16:00 ボール ストレッチ 原	
17時			17:00 ストレッチ 17:30 ストレッチ			17:00 ストレッチ 17:30 ストレッチ			17:00 ストレッチ 17:30 ストレッチ			17:00 ストレッチ 17:30 ストレッチ			17:00 ストレッチ 17:30 ストレッチ					
18時			18:00 ストレッチ			18:00 ストレッチ			18:00 ストレッチ			18:00 ストレッチ			18:00 ストレッチ				閉館 18:00	
19時	18:30~19:00 かんたん エアロ 瀧		18:30 ストレッチ	18:30~19:00 ストレッチ ヨガ 田中		18:30 ストレッチ	18:30~19:10 カラダ調整 プログラム 初級~中級 宇野	18:30~19:00 サーキット トレーニング 岡村	18:30~19:00 ボール ストレッチ 寿代	18:30~19:00 ボール ストレッチ 寿代		18:30 ストレッチ	18:30~19:00 サーキット トレーニング 岡村		18:30 ストレッチ	18:15~19:00 かんたん ステップ 45分 養田			18:30 ストレッチ	※日曜日に行なわれる ボディメイクトレーニングと ヨガは、アクアピクスは 館内掲示にて ご確認ください。
19時	19:15~20:00 ピラティス 45分 今村	19:15~19:55 バイク 40分 レベル2 村上	19:00 ストレッチ 19:30 スロトレ	19:15~20:00 エアロフット セラピー 45分 宇野	19:15~19:55 バイク de 筋トレ 三友	19:00 ストレッチ 19:30 ストレッチ	19:20~20:00 カラダ調整 プログラム 初級~中級 宇野	19:15~19:50 バイク 初級(30分) 加留部	19:15~20:00 エアロ 初級 45分 山北	19:15~19:50 サーキット トレーニング 寿代		19:00 ストレッチ 19:30 ストレッチ	19:00~19:50 ボクシング エクササイズ 50分 迫本	19:15~19:55 バイク de 筋トレ 三友	19:00 ストレッチ 19:30 ストレッチ	19:15~20:00 ボディメイク トレーニング 45分 養田	19:15~19:50 バイク 初級(30分) 岡村	19:00 ストレッチ 19:30 ストレッチ		
20時	20:15~21:00 ボディ シェイプ 45分 三友		20:00 ストレッチ 20:30 ストレッチ	20:15~21:15 Hip・Hop 60分 山下		20:00 ストレッチ 20:30 ストレッチ	20:15~21:00 カラダ調整 プログラム 上級 宇野		20:00 ストレッチ 20:30 ストレッチ	20:15~21:15 パワー ヨガ 60分 あきよし		20:00 ストレッチ 20:30 ストレッチ	20:15~21:15 MG ダンス 60分 しおり & ゆかり		20:00 ストレッチ 20:30 ストレッチ	20:15~21:15 ピラティス 60分 坂巻(寿)			20:00 ストレッチ 20:30 ストレッチ	
21時		22時	閉館		22時	閉館		22時	閉館		22時	閉館		22時	閉館		22時	閉館		

自分が入るレッスンには、印をつけておきましょう！