

FITNESS PROGRAM

2022
JULY

07

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
Mon	STUDIO	10:20~11:20 バレトン 湊	11:30~11:50 お腹お尻シェイブ 杉田	12:00~13:00 ボールシェイブ 杉田	13:15~14:15 ファンエアロ 岡本(晃)	14:30~15:15 コンビネーションステップⅠ 岡本(晃)	16:00~17:00 ボールルームダンスⅡ 高橋・北岡			19:00~20:00 ジャズダンス 齋藤(志)	20:15~21:15 ファイティングエクササイズ 松本(彩)	
	DO-JO	10:30~11:30 ストレッチ 高田	11:45~12:45 ヨガ 真板		13:05~14:05 ピラティス 本間	14:15~15:15 ボディフレックス FUJI	NEW 15:25~15:55 ダンスアイルーシオン FUJI	16:05~16:35 ストレッチ LHC			20:15~21:00 美姿勢ストレッチ 齋藤(志)	
	AQUA	11:00~11:30 プライベートレッスン 富士	11:45~12:15 プライベートレッスン 富士	12:30~13:00 プライベートレッスン 富士	13:15~14:00 アクアベーシック 富士	14:05~14:35 のんびりウォーキング 富士				19:00~19:45 アクアピクス 森田		
Tue	STUDIO	10:20~11:20 ファットバーン 高田	11:30~12:15 ヘビーハンズⅡ 江連	12:30~13:30 バレエエクササイズ 守谷	13:40~14:40 ダンスエアロ 高山	14:50~15:50 コンビネーションステップⅡ 高山	16:00~17:00 ボールルームダンスⅠ 村上	17:15~18:45 バレエ 安間		19:00~19:45 ミッドエアロ 金濱	20:00~21:00 リトモス 金濱	
	DO-JO	10:15~11:15 スパインストレッチ 菅原	11:30~12:30 フェイスリフティングボイス 清水	12:45~13:30 Fine Move Stretch® 高田	13:45~14:45 ルーシーダットン 今井	15:00~15:45 ストレッチ LHC	16:30~17:00 バレエストレッチ 安間			19:00~20:00 ヨガ 宇野		
	AQUA	10:45~11:30 アクア&ウォーク 水谷		12:45~13:15 アクアピクス 高山				17:30~18:00 初級スイム 米川	18:10~18:40 プライベートレッスン 米川	18:50~19:20 プライベートレッスン 米川	19:30~20:15 夜スイム 米川	定員5名
Wed	STUDIO	10:20~11:20 カリビアンダンスエクササイズ 高取	11:40~12:55 シェイブ 持丸	13:15~14:15 ZUMBA® Naoka	14:30~15:30 オリジナルステップ 堀	15:45~16:45 フラダンス初級 菊井	17:15~18:15 気功・太極拳 甲斐		19:00~20:00 ダンスエアロ 青木	20:15~21:15 コンビネーションステップⅡ 青木		
	DO-JO	10:15~11:30 フェイスリフティングボイス 清水	12:15~13:00 フェルデンクライスメソッド 大場	13:15~14:15 ヨガ 長谷川	14:30~15:15 はじめてエアロ 森田	15:30~16:10 コアトレーニング 齋藤(圭)	16:15~16:45 コアトレーニング 齋藤(圭)					
	AQUA	10:45~11:30 朝スイム 川合	11:40~12:10 プライベートレッスン 川合	13:00~13:30 プライベートレッスン 齋藤(圭)	14:00~14:45 ラテンアクア 持丸	続けてのご参加は出来ません。						
Thu	STUDIO	10:15~11:15 シェイブ 萩尾	11:25~12:25 ファンエアロ 萩尾	12:35~13:25 リズムマスター Tommy	13:35~14:35 ZUMBA® Tommy	14:45~15:45 ジャズダンス miyuki	16:00~17:00 ボールルームダンスⅢ 鈴木・古川		19:00~20:00 HIP HOP MASAKI			
	DO-JO	11:00~12:00 ヨガ 吉村	12:10~12:55 美姿勢エクササイズ 持丸	13:30~14:15 ピラティス miyuki	14:30~14:50 お腹くびれシェイブ LHC	15:00~15:45 ストレッチ LHC	16:15~17:15 ヨガ 美宅			20:00~21:00 アクティブストレッチ 岡本		
	AQUA	11:00~11:40 ウォーターエクササイズ 齋藤(圭)	12:00~12:30 プライベートレッスン 米川	12:40~13:25 昼スイム 米川	13:35~14:05 プライベートレッスン 米川	14:15~14:45 初中級スイム 米川		18:30~19:00 プライベートレッスン 川合				
Fri	STUDIO	10:20~11:20 骨盤ストレッチ 前畑	11:30~12:30 ZUMBA® 松原	12:45~13:45 シェイブ 持丸	14:00~15:00 ファイティングエクササイズ 松本(彩)	15:15~16:15 リトモス 金濱	16:30~18:00 バレエ 安間		19:10~20:10 ダンスエアロ 油田	20:25~21:25 コンビネーションステップⅡ 油田		
	DO-JO	10:15~11:15 ヨガ 長谷川	11:30~12:30 ヨガ(初級・初中級) 長谷川	13:00~13:45 ウォーク 齊藤(弘)	14:00~14:45 ストレッチ 渋谷	15:00~15:45 リズムファットバーン 渋谷	16:00~17:00 ボディメイキングⅠ 細川		19:00~20:00 ヨガ 真板			
	AQUA	11:00~11:45 アクアシェイブ 持丸	12:15~13:00 昼スイム 米川	13:15~13:45 プライベートレッスン 米川	14:00~14:45 アクアピクス 森田							
Sat	STUDIO	10:15~11:15 ボディメイキングⅡ 齊藤(弘)	11:30~12:30 ジャズファンク MINAKO	12:45~13:45 ファンエアロ 萩尾	14:00~14:45 ピラティス 西村	14:55~15:55 ヨガ 井口	16:05~16:50 はじめてキックパワー 齊藤(弘)		19:00~20:00 ZUMBA® KAZU			
	DO-JO	10:30~11:15 ストレッチ MINAKO	11:30~12:30 ヨガ MINAKO	12:45~13:30 アロマ&リラクス LHC	13:15~13:45 初中級スイム 富士	14:00~14:45 アクアトリートメント&ウォーク 富士						
	AQUA	11:00~11:30 初級スイム 富士	11:45~12:15 プライベートレッスン 富士	12:30~13:00 プライベートレッスン 富士	13:15~13:45 初中級スイム 富士	14:00~14:45 アクアトリートメント&ウォーク 富士						
Sun	STUDIO	10:20~11:20 SUNDAY'S SPECIAL	11:45~12:45 パイヨー 井口	12:55~13:25 腹&ストレッチ 井口	13:45~14:45 ベーシックステップⅠ 吉田(歩)	15:00~16:00 ミッドエアロ 吉田(歩)	16:15~17:00 バーチャルボクシング 湊	18:00~19:00 ファットバーン 森田				
	DO-JO					15:00~16:00 リラックスヨガ 吉田(歩)		17:15~18:00 ストレッチ LHC				
	AQUA	11:00~11:30 初級スイム 富士	11:45~12:30 アクアトリートメント 富士	12:45~13:15 プライベートレッスン 富士	14:00~14:30 初中級スイム 齋藤(圭)	14:45~15:15 リフレッシュウォーキング 齋藤(圭)	第1・3週:遠藤/第2・4週:カーナ	16:30~17:15 アクアピクス 森田				

- 有料レッスン
- NEW 新規プログラム
- 変更プログラム
- 隔週での開講プログラム

※毎週日曜日10:15~12:00 アウトドアエクササイズ(駒沢公園) 齋藤圭 ※当面の間、特記のないグループレッスンは、STUDIO 定員20名、DO-JO 定員17名、AQUA 定員20名とさせていただきます。(水泳指導は定員15名)