FITNESS PROGRAM

2019 JUNE 06

10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30 15:00 30 16:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 30 20:00 30 21:00 30

Mon

STUDIO
- 10:20~11:20 バレトン 湊
- NEW 11:35~11:55 お腹お尻シェイプ 杉田
- 12:10~13:10 ボールシェイプ 杉田
- 13:20~14:20 ピラティス 本間
- 14:30~15:15 ベーシックステップⅠ 水谷
- 16:00~17:00 ボールルームダンスⅡ 高橋・北岡
- 19:10~20:10 ジャズダンス 嶌村
- 20:40~21:25 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
- 13:00~13:45 ウォーク 齋藤(雅)
- 14:00~14:30 ストレッチ LHC
- 14:40~15:00 お腹くびれシェイプ LHC
- 15:15~16:15 ボディフレックス FUJI
- 20:25~21:10 美姿勢ストレッチ 嶌村

AQUA
- 12:00~12:30 プライベートレッスン 冨士
- 12:45~13:15 プライベートレッスン 冨士
- 13:30~14:00 プライベートレッスン 冨士
- 14:30~15:15 アクアリズム 吉田(麻)
- 15:20~15:50 リフレッシュウォーキング 吉田(麻)
- 16:00~16:30 プライベートレッスン 冨士
- 19:00~19:45 アクアビクス 森田

Tue

STUDIO
- 10:20~11:20 ファンエアロ 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Ⅰ 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 リズムストレッチ 小林(菜)
- 16:30~17:00 バレエストレッチ 安間
- 19:00~20:00 ヨガ 小笠原

AQUA
- 10:45~11:30 アクア&ウォーク 水谷
- 14:00~14:45 アクアビクス 高田
- 17:30~18:00 初級スイム 川合
- 18:15~18:45 プライベートレッスン 川合

定員20名
定員22名

Wed

STUDIO
- 10:20~11:20 ヘビーハンズⅢ 黒山
- 11:45~13:00 シェイプ 持丸
- 定員12名
- 13:15~14:15 ZUMBA® 小野藤
- 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 シェイプ 萩尾
- 20:15~21:15 ファンエアロ 萩尾

DO-JO
- 10:15~11:30 フェイスリフティングボイス 清水
- 11:45~12:45 アクティブストレッチ 岡本
- 13:00~13:30 セルフコンディショニング 岡本
- 13:45~14:45 ヨガ 長谷川
- 15:00~15:45 はじめてエアロ 森田
- 16:00~16:45 コアトレーニング 齋藤(圭)
- 20:00~21:00 セルフコンディショニング 岡本

AQUA
- 10:45~11:30 朝スイム 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
- 16:00~16:30 アクアビクス 川口
- 16:35~17:05 ボディコントロールアクア 川口
- 17:30~18:00 プライベートレッスン 齋藤(圭)

定員12名

Thu

STUDIO
- 10:15~11:15 ファットバーン 萩尾
- 11:25~12:25 ファンエアロ 萩尾
- 12:35~13:25 骨盤エクササイズ 吉村
- 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 藤本・佐藤
- 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
- 11:15~12:15 ヨガ 吉村
- 12:25~13:10 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 お腹くびれシェイプ 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
- 11:00~11:45 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 奥出
- 12:40~13:25 昼スイム 奥出
- 13:35~14:05 プライベートレッスン 奥出
- 14:15~14:45 初中級スイム 奥出
- 15:00~15:45 アクアリズム 吉田(麻)
- 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
- 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

DO-JO
- 10:15~11:15 ヨガ 長谷川
- 11:30~12:30 アドバンスヨガ 長谷川
- 13:00~13:45 ウォーク 斉藤(弘)
- 14:00~14:45 ストレッチ LHC
- 15:00~15:45 リズムファットバーン 渋木
- 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 アクアシェイプ 持丸
- 12:15~13:00 昼スイム 奥出
- 13:15~13:45 プライベートレッスン 奥出
- 14:00~14:45 アクアビクス 森田

定員22名

Sat

STUDIO
- 10:15~11:15 ボディメイキングⅡ 斉藤(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 斉藤(弘)
- 19:00~20:00 ZUMBA® 小野藤

DO-JO
- 10:30~11:15 ストレッチ MINAKO
- 11:30~12:30 パワーヨガ 篠原
- 12:45~13:30 アロマ&リラックス LHC

AQUA
- 11:00~11:30 初級スイム 冨士
- 11:45~12:15 プライベートレッスン 冨士
- 12:30~13:00 プライベートレッスン 冨士
- 14:00~14:30 初中級スイム 冨士
- 14:45~15:30 アクアトリートメント 冨士

Sun

STUDIO
- 10:20~11:20 SUNDAY'S SPECIAL
- 11:45~12:45 パイヨー 井口
- 13:00~13:30 腹&ストレッチ 井口
- 13:45~14:45 コンビネーションステップ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
- 17:15~18:00 ストレッチ 細川

AQUA
- 11:00~11:30 初級スイム 冨士
- 11:45~12:30 アクアトリートメント 冨士
- 12:45~13:15 プライベートレッスン 冨士
- 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)
- 16:30~17:15 アクアビクス 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

※第2・第4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