

# FITNESS PROGRAM

2020  
DECEMBER 12

		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	11:35~11:55 お腹お尻シェイブ 杉田	12:10~13:10 ボールシェイブ 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			19:00~20:00 ジャズダンス 橋本	20:15~21:15 ファイトニングエクササイズ 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 齊藤(雅)	14:00~15:00 ポティフレックス FUJI	15:15~15:45 ストレッチ 大場	15:55~16:15 お腹くびれシェイブ LHC				20:15~21:00 美姿勢ストレッチ 橋本	
	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 ストレッチ 森	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 アクアピクス 高田				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
Wed	STUDIO		10:20~11:20 ヘビーハンズⅢ 黒山	11:45~13:00 シェイブ 持丸	13:15~14:15 ZUMBA® MEGUMIN	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 シェイブ 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	12:15~13:00 コアトレーニング&ストレッチ 森	13:30~14:30 ヨガ 長谷川	14:45~15:30 はじめてエアロ 森田	15:45~16:30 コアトレーニング 齋藤(圭)					20:00~21:00 美姿勢ストレッチ 橋本	
	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				17:15~17:45 プライベートレッスン 齋藤(圭)			
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 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			19:10~20:10 ファンエアロ 今堀	20:25~21:25 コンビネーションステップⅡ 今堀	
	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 ファイトニングエクササイズ 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 アドバンスヨガ 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 ポティメイキング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 ポティメイキング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 篠原	12:45~13:30 アロマ&リラククス LHC	13:15~13:45 NEW 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 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 リラククスヨガ			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 初級スイム 齋藤(圭)	14:45~15:15 リラックスウォーキング 齋藤(圭)			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18名、DO-JO 定員15名、AQUA 定員20名とさせていただきます。(水泳指導は定員10名)