

グループレッスン・タイムテーブル

R 6年11月以降

	月	火	水	木	金	土
9:00						
10:00			9:30~10:30 奇数週 ストレッチポール 偶数週 目覚めのヨガ 定員10/田村		10:00~11:00 ピラティス (リフォーマー) 定員5/工藤	
11:00		10:00~10:45 デトックスエアロ 定員10/imari			11:00~11:45 ★かんたんエアロ 定員10/内藤	
12:00	11:00~12:00 バランスコーディネーション 定員10/清瀬	11:00~11:45 マットピラティス 定員10/imari		11:15~12:00 ポルドブラ 定員10/工藤		
13:00		12:00~12:45 ★デトックスステップ 定員10/清瀬	13:00~14:00		12:00~12:45 マット&スタンディング (ピラティス) 定員10/内藤	【特別クラス】 12:00~13:00 シルクサスペンション&筋トレ 定員3/清瀬
14:00	13:45~14:45 ピラティス (リフォーマー) 定員5/内藤	13:00~13:45 ピラティス (チェア) 定員5/清瀬	奇数週 バランスコーディネーション 定員10/清瀬 偶数週 声のエイジングケア 定員12/蔭山	【特別クラス】 13:00~14:00 アフタービクス 定員10/内藤	13:00~13:45 (定員10) 奇数週 バランスコーディネーション/清瀬 偶数週 ヨガ / 西山	
15:00	15:00~15:45 代謝UP エアロ 定員10/内藤		14:15~15:00 ピラティス (チェア) 定員5/清瀬	【特別クラス】 14:30~15:30 シルクサスペンション&筋トレ 定員3/内藤	14:00~14:45 ★簡単な楽しいダンス (バンキング) 定員10/うな	14:30~15:30 パワーヨガ 定員10/田村
16:00						15:45~16:45 ピラティス (リフォーマー) 定員5/清瀬
17:00						
18:00	18:00~18:45 ★デトックスステップ 定員10/田村	18:00~18:45 ピラティス (チェア) 定員5/内藤	18:00~18:45 ★デトックスエアロ 定員10/田村	18:00~18:45 若返るピラティス 定員10/内藤	18:00~18:45 ピラティス (チェア) 定員5/清瀬	
19:00	19:00~19:30 ストレッチポール 定員5/田村	19:00~19:45 ★Zumba® 定員10/二瓶	19:00~20:00 ピラティス (リフォーマー) 定員5/清瀬	19:00~19:45 ★かんたん楽しいダンス 定員10/しほ氏	19:00~19:45 (定員10) 奇数週 ★エアロ / 清瀬 偶数週 ★ステップ / 清瀬	
20:00		【特別クラス】 20:00~21:00 シルクサスペンション&筋トレ 定員3/内藤			【特別クラス】 20:00~21:00 シルクサスペンション&筋トレ 定員3/清瀬	
21:00						

変更

変更

- 有酸素系プログラム (定員10名)
- ヨガ、マットピラティス等 (定員10名)
- マシンピラティス (定員5名)

★ **これから運動を始める方(初心者向け)**