

三芳町総合体育館 スタジオプログラム 平成29年1月~3月

月	火	水	木	金	土	日
9:30-10:30 [9:00] 仙人体操 溝越 ☆ 多目的室	10:10-11:10 [9:10] はじめて太極拳 杉山 ☆ 研修室	9:30-10:30 [9:00] 仙人体操 溝越 ☆ 多目的室	9:30-10:30 [9:00] 気功太極拳 杉山 ☆ 多目的室	10:15-11:00 [9:00] シェイプ ステップ 山口 ☆☆☆ 多目的室	10:00-11:00 [9:00] ヨガ60 吉田 ☆ 多目的室	10:00-10:50 [9:00] 協栄シェイプ ボクシング 田村 ☆☆☆ 多目的室
10:45-11:30 [9:20] 筋肉体操& ストレッチ 平山 ☆ 多目的室	10:00-10:50[9:00] ZUMBA 小林 ☆☆☆ 多目的室	10:45-11:30 [9:20] ビギナー ステップ 山口 ☆☆☆ 多目的室	10:45-11:45[9:35] ピラティス 神武 ☆ 多目的室	11:15-12:00 [9:50] シェイプ ダンス Don ebara ☆☆☆ 多目的室	11:10-12:00 [9:50] ハイ&ロー 関 ☆☆☆ 多目的室	11:00-12:00 [9:50] ボディシェイプ& リラクゼーション 田村 ☆☆☆ 多目的室
11:45-12:15[10:05] バランス ボール30 山本 ☆ 多目的室	11:00-12:00[9:50] はじめて JAZZ 福田(賢) ☆☆☆ 多目的室	11:45-12:30 [10:20] キックボクシング エクササイズ 溝越 ☆☆☆ 多目的室	12:30-13:15[11:30] 健康体操 関 ☆ 武道場	12:15-13:15[11:05] ピラティス 神武 ☆ 多目的室	12:15~12:45[10:35] adidas ファンクショナル・トレーニング NEW 因泥 ☆☆☆ 多目的室	
12:30~12:45☆ 全身引き締め フリーエリア	12:30~12:45☆ お腹スッキリ フリーエリア	13:00~13:20☆ モビリティ フリーエリア	13:00~13:15☆ 身体リフレッシュ フリーエリア	13:00~13:20☆ モビリティ フリーエリア		
12:50-13:35 [11:25] ミドル エアロ 宮崎 ☆☆☆ 多目的室	13:15-14:00 [12:00] 筋肉体操& ストレッチ 平山 ☆ 武道場	13:20-14:20 [12:20] リラックス ヨガ60 水野 ☆ 多目的室	13:25-14:10 [12:10] ビギナー エアロ 関 ☆ 武道場	13:30-14:20 [12:10] adidas ボクシング 橋本 ☆☆☆ 多目的室	13:00-14:00 [12:00] ヨガ60 新倉 ☆ 多目的室	13:00-13:50 [12:00] HIPHOP 土屋 ☆☆☆ 多目的室
13:45-14:45 [12:40] ピラティス 宮崎 ☆ 多目的室	14:15-15:15 [13:05] ヨガ60 神武 ☆ 武道場	14:35-15:20 [13:10] ビギナー エアロ 大木 ☆ 多目的室	14:20-15:20 [13:10] 骨盤 ストレッチ 嶋岡 ☆ 武道場	14:35-15:20 [13:20] ダンベル 体操 平山 ☆☆☆ 多目的室	14:15-15:05[12:55] ZUMBA 小林 ☆☆☆ 多目的室	14:00-14:50 [12:40] シェイプ ダンス Don ebara ☆☆☆ 多目的室
14:55-15:45 [13:35] フラダンス 星野 ☆ 多目的室		15:30-16:15[14:20] キュキュット Body 大木 ☆ 多目的室	15:35-16:25 [14:15] パワー ヨガ50 吉田 ☆☆☆ 武道場	15:30-16:15[14:05] ボディ ストレッチ 平山 ☆ 多目的室	15:15-16:05 [13:55] ラテン エアロ 宮崎 ☆☆☆ 多目的室	15:00-15:50 [13:40] パワー フィットネス 有山 ☆ 多目的室
15:55-16:55[14:45] ヨガ60 星野 ☆ 多目的室						16:00-17:00 [14:50] フラダンス 福田(美) ☆ 多目的室
16:30~16:45☆ 身体リフレッシュ フリーエリア	16:30~16:50☆ モビリティ フリーエリア	16:30~16:45☆ 全身引き締め フリーエリア	16:30~16:45☆ お腹スッキリ フリーエリア	16:30~16:45☆ 身体リフレッシュ フリーエリア	16:30~16:50☆ モビリティ フリーエリア	
19:30-20:15 [18:05] ダンベル トレーニング 平山 ☆☆☆ 多目的室	19:30-20:15 [18:30] ビギナー エアロ キム ☆ 多目的室	19:30-20:20 [18:30] 協栄シェイプ ボクシング 埴 ☆☆☆ 武道場	19:30-20:20 [18:30] 協栄シェイプ ボクシング 田村 ☆☆☆ 多目的室	20:00-20:50 [19:00] ファントレ 伊藤 ☆☆☆ 武道場	ビギナープログラム 月曜日 15:00-15:45[13:35] adidas ファンクショナル・トレーニング 新井 ☆☆☆ 会議室/武道場 水曜日 10:40-11:10[9:00] ストレッチ& ジョギング 橋本 ☆ 会議室/研修室	
20:25-21:10[19:00] コンディショニング ストレッチ 平山 ☆ 多目的室	20:25-21:10 [19:10] アロマ ストレッチ キム ☆ 多目的室	20:30-21:20 [19:10] adidas ジム&ラン 埴 ☆☆☆ 武道場	20:30-21:30 [19:20] ピラティス 田村 ☆ 多目的室	21:00-21:30 [19:30] ストレッチ ポール30 伊藤 ☆ 武道場		

・[00:00]は整理券配布の開始時間です。

☆マークは強度表記となります。

お問い合わせ ☎ 049(258)0311

レッスン内容は裏面をご確認ください。

東京ドーム・ツールツリーグループ