

# 三芳町総合体育館 スタジオプログラム 平成30年7月~9月

月	火	水	木	金	土	日
9:30-10:30 [9:00] 仙人体操 溝越 ★ 多目的室	9:15-9:45 [9:00] ひめトレ& ストレッチポール 橋本 ★ 武道場	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	9:30-10:30 [9:00] ハイブリッド ボクシング 田村 ★★ 多目的室
10:45-11:30 [9:20] ビギナー エアロ 宮崎 ★ 多目的室	10:00-11:00 [9:00] はじめて太極拳 杉山 ★ 研修室	10:45-11:30 [9:20] ビギナー ステップ 山口 ★★ 多目的室	10:45-11:45 [9:45] ピラティス 神武 ★ 多目的室	11:15-12:00 [9:50] ビギナー エアロ 山口 ★ 多目的室	11:10-12:00 [9:50] ハイ&ロー 関 ★★ 多目的室	10:40-11:30 [9:20] ハイブリッド コアフィット 田村 ★★ 多目的室
11:50-12:20 [10:10] バランス ボール30 山本 ★ 多目的室	10:00-10:50 [9:00] ZUMBA 小林 ★★ 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		
12:30-12:50 ★★ TRXトレーニング フリートレーニングゾーン	12:30-12:50 ★★ TRXストレッチ フリートレーニングゾーン	12:45~13:00 ★★ 全身引き締め フリートレーニングゾーン	13:00-13:20 ★★ はじめてTRX フリートレーニングゾーン	12:15~12:30 ★★ 身体リフレッシュ フリートレーニングゾーン	12:30-12:45 ★★ お腹スッキリ フリートレーニングゾーン	12:30-12:50 ★★ はじめてTRX フリートレーニングゾーン
12:50-13:35 [11:25] ミドル エアロ 宮崎 ★★ 多目的室	11:10-12:00 [9:50] フラダンス 福田(美) ★ 研修室	13:20-14:20 [12:20] シェイプ ヨガ 矢島 ★★ 多目的室	13:25-14:10 [12:00] 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	13:30-14:20 [12:30] レップ リーボック 新井 ★★ 多目的室
13:45-14:45 [12:35] ピラティス 宮崎 ★ 多目的室	11:00-12:00 [9:50] はじめて JAZZ 福田(賢) ★★ 多目的室	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 エクササイズ 吉田 ★ 武道場	14:35-15:20 [13:10] ビギナー ステップ 陣野 ★★ 多目的室	14:15-15:05 [12:55] ZUMBA 小林 ★★ 多目的室	
14:55-15:45 [13:35] フラダンス 星野 ★ 多目的室	13:30-14:15 [12:30] はじめてピラティス 神武 ★ 武道場	15:30-16:15 [14:05] 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] バランス ボール45 宇佐美 ★ 多目的室	15:15-16:05 [13:55] ミドル ステップ 陣野 ★★ 多目的室	
15:55-16:55 [14:45] ヨガ60 星野 ★ 多目的室	14:30-15:30 [13:20] やさしいヨガ60 神武 ★ 武道場					

16:30-16:50 ★★ はじめてTRX フリートレーニングゾーン	16:30~16:45 ★★ 全身引き締め フリートレーニングゾーン	16:30-16:45 ★★ 身体リフレッシュ フリートレーニングゾーン	16:30-16:50 ★★ TRXトレーニング フリートレーニングゾーン	16:30-16:45 ★★ お腹スッキリ フリートレーニングゾーン	16:30~16:50 ★★ TRXストレッチ フリートレーニングゾーン
19:30-20:20 [18:30] リーボック マーシャルアーツ 陣野 ★★ 多目的室	19:30-20:15 [18:30] ビギナー エアロ キム ★ 多目的室	19:30-20:30 [18:30] シェイプ ヨガ 矢島 ★★ 武道場	19:30-20:30 [18:30] ハイブリッド ボクシング 田村 ★★ 多目的室	19:45-20:35 [18:45] レップ リーボック 外園 ★★ 武道場	
20:30-21:20 [19:10] adidasファンクショナル トレーニング&リラクゼーション 新井 ★★ 多目的室	20:25-21:10 [19:00] アロマ ストレッチ キム ★ 多目的室	20:40-21:30 [19:20] JAZZダンス Shiori ★★ 武道場	20:40-21:30 [19:20] ハイブリッド コアフィット 田村 ★★ 多目的室	20:50-21:35 [19:25] ピラティス 神武 ★ 武道場	

・ [00:00]は整理券配布の開始時間です。  
お問い合わせ ☎ 049(258)0311  
東京ドーム・トルツリーグループ

★マークは強度表記となります。  
内容は配布プログラムを  
ご覧ください。