

三芳町総合体育館 スタジオプログラム 平成30年10月~12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 外園 ★ 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] パワー フィットネス 陣野 ★★ 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。