

# 三芳町総合体育館 スタジオプログラム 令和元年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] ひめトシ& 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	9:30-10:00 [9:00] ストレッチポール エクササイズ 新 米田 ★ 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 陣野 ★ 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] ステップⅠ (初級) 山口 ★★ 多目的室	10:45-11:45 [9:45] ピラティス 神武 ★ 多目的室	10:15-11:00 [9:00] ステップⅡ (中級) 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] ファイティング ワークアウト 変 溝越 ★★ 多目的室	12:30-13:15 [11:30] 健康体操 関 ★ 武道場	11:15-12:00 [9:50] ビギナー エアロ 山口 ★ 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	12:30-12:45★ お腹スッキリ 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	12:30-12:50★ TRXストレッチ フリートレーニングゾーン	12:45~13:05★ はじめてTRX 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	12:30-12:45★ 身体リフレッシュ 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	11:00-12:00 [9:50] はじめて JAZZ 福田(賢) ★★ 多目的室	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	12:15-13:15 [11:05] ピラティス 神武 ★ 多目的室	13:00-14:00 [12:00] ヨガ60 新倉 ★★ 多目的室	14:00-14:50 [13:00] ポール&ボール エクササイズ 神武 ★ 多目的室
13:45-14:45 [12:35] ピラティス 宮崎 ★ 多目的室	13:30-14:15 [12:30] はじめてピラティス 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 エクササイズ 吉田 ★ 武道場	13:30-14:20 [12:10] adidas ボクシング 橋本 ★ 多目的室	14:15-15:05 [12:55] ZUMBA 小林 ★★ 多目的室	15:05-15:55 [13:45] ピラティス 神武 ★ 多目的室
15:00-15:45 [13:35] フラダンス 星野 ★ 多目的室	14:30-15:30 [13:20] やさしいヨガ60 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	14:30-15:15 [13:10] ステップⅠ (初級) 陣野 ★★ 多目的室	15:20-16:05 [13:55] 週替わり レッスン 変 多目的室	
15:55-16:55 [14:45] ヨガ60 星野 ★ 多目的室				15:30-16:15 [14:10] バランス ボール45 変 宇佐美 ★ 多目的室		

レッスンは内容は館内掲示にてお知らせします！

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	16:30-16:45★ 全身引き締め 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	16:30~16:50★ はじめてTRX 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
19:30-20:15 [18:30] ファイティング ワークアウト 変 荒浪 ★★ 多目的室	19:30-20:15 [18:30] ビギナー エアロ キム ★ 多目的室	19:00-19:45 [18:00] ヨガ45 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	19:45-20:30 [18:45] バレトン 石島 ★★ 武道場	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px;"> <p><b>新</b> 新しく導入したプログラムです。</p> <p><b>変</b> 担当者・時間帯・レッスン等変更があるプログラムです。</p> </div>	
20:30-21:15 [19:10] レップ リーボック 荒浪 ★★ 多目的室	20:25-21:10 [19:00] アロマ ストレッチ キム ★ 多目的室	20:00-20:50 [18:50] シェイプ ヨガ 矢島 ★★ 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	20:40-21:25 [19:25] ヨガ45 石島 ★★ 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・トールツリーグループ

★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。