

# スタジオプログラム表(2018年度)

## スタジオプログラム

(2018.7～)

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00			休館日					
10:00	シニア運動教室	シニア運動教室		シニア運動教室	シニア運動教室			
11:00	Group 腹筋 11:05～11:25 百瀬	ショートボクシング 11:05～11:35 上條			健康ヨガ 11:10～ 12:10 小岩井			Group 腹筋 10:30～10:50 (各指導員)
11:30	ピラティス 11:30～ 12:30 唐木田	ZUMBA 11:45～ 12:45 朝倉						
12:00					かんたんステップ 12:20～ 13:20 市川	ダンベル体操 12:10～12:40 丸山	青竹&ボール 12:00～ 13:00 内山	
12:30	ショートエアロ30 12:40～13:10 丸山					ストレッチボール 12:45～13:15 百瀬		
13:00							太極拳 13:10～ 14:10 内山	
13:30	健康ヨガ 13:30～ 14:30 岩佐	エレガンスフラ 13:30～ 14:30 内山			ショートエアロ30 13:30～14:00 市川	デンマーク体操 13:30～ 14:30 長岡		
14:00								
14:30								
15:00								
15:30								
16:00								
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30								
19:00		ZUMBA 19:00～ 20:00 丸山						
19:30	コア トレーニング 19:30～ 20:30 百瀬				健康ヨガ 19:30～ 20:30 谷端			
20:00								
20:30								
21:00								

対象:シニア運動クラブ登録者  
ゴールド65会員

対象:フィットネス教室登録者

対象:会員登録者