

# スタジオプログラム表(平成30年度)

## スタジオプログラム

(2018.4~)

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
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				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	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					
14:00							
14:30			休館日				
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
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							