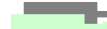
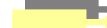



スタジオプログラム

2008.10~

	月曜日	火曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00						
10:10		10:15~	10:15~	10:15~	10:15~	
10:20		ボ-ルでストレッチ	ボ-ルでストレッチ	ボ-ルでストレッチ	ボ-ルでストレッチ	
10:30						
10:40	10:30~	10:35~				
10:50	やさしい	はじめてエアロ				
11:00	ヨ-ガ	南	10:45~	10:45~	10:45~	10:45~
11:10	山本		ステップ	オリジナルエアロ	ステップ	ちょっと
11:20		11:15~	初級	中・上級	初級	走ってエアロ
11:30		ロ-インパクト	鈴木	及川	千葉	笹山
11:40		60				
11:50		中條				
12:00	11:45~		11:45~	12:00~	11:45~	11:45~
12:10	エアロ初級		オリジナルエアロ	ボディ	エアロ初級	はじめてエアロ
12:20	中野		初級	コンバット	田島	南
12:30		12:30~	田中(知)	南		12:15~
12:40		ボディパンプ45			12:45~	ストレッチ
12:50		(定員24名)				南
13:00	13:00~	笹山	13:00~	13:30~		13:00~
13:10	ボディヒ-リング		はじめての	ボディ		オリジナルエアロ
13:20	45		太極拳	ヒ-リング		初級
13:30	笹山		木村・菊地	笹山		池亀
13:40		13:45~				
13:50		リラックス				14:00~
14:00	14:00~	ヨ-ガ			14:00~	時間変更
14:10	ボディアタック	小川			ラテンエアロ	ボディコンバットテック
14:20	45				中條	14:15~
14:30	南		14:30~	14:45~		ボディコンバット
14:40			いす体操	ストレッチ30	15:00~	30
14:50			&ストレッチ	川島		川島
15:00	15:00~◎	15:00~◎	笹山		ボ-ルでストレッチ	15:00~
15:10	青竹	ポール体操				時間変更
15:20	&ストレッチ	&ストレッチ				ボディパンプ
15:30	南	池亀				(定員24名)
15:40			15:30~◎	15:30~◎		笹山
15:50			ロ-インパクト	ステップ		
16:00			45	初級	15:45~	
16:10			中條	千葉	ボディアタック	
16:20					45	
16:30					南	
16:40						
16:50						
17:00						
17:10						
17:20						
17:30						
17:40						
17:50						
18:00						
18:10	18:15~	18:15~	18:15~		18:15~	
18:20	ボ-ル体操	ボ-ルでストレッチ	お腹すっきり			
18:30						
18:40				18:30~		
18:50				リラックス		
19:00	18:45~	18:45~	18:45~	ヨ-ガ		
19:10	エアロ初級	オリジナルエアロ	ステップ	小川		
19:20	池亀	初級	初級			
19:30		田島	千葉			
19:40	担当変更				19:15~★	
19:50					ボディ	
20:00	19:45~	19:45~	19:45~	19:45~	コンバット	
20:10	オリジナルエアロ	ボディ	オリジナルエアロ	オリジナルエアロ	南	
20:20	中級	ヒ-リング	初・中級	中級		
20:30	中條	笹山	田中(なぎさ)	石田		
20:40						
20:50						
21:00	20:45~★		20:45~★	20:45~★		
21:10	ボディ	21:00~★	ボディパンプ	ボディ		
21:20	コンバット	オリジナルエアロ	(定員24名)	アタック		
21:30	南	初級	笹山	南		
21:40		池亀				
21:50						
22:00						
22:10						
22:15						

【強度・難易度の目安】

-  どなたでも
-  初級クラス
-  初中級クラス

◎ ……アフタヌーン会員参加可能プログラム
 ★ ……ナイト会員参加可能プログラム

スケジュールの代行や変更の場合がございますので下記アドレスにてご確認ください。
<http://8706.teacup.com/sunpiasports/bbs>