




# 2月スタジオプログラム

2012.02

	月曜日	火曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00						
10:10		10:15~ <b>定員20名</b> ボールでストレッチ		10:15~ <b>定員20名</b> ボールでストレッチ		
10:20						
10:30	10:30~ やさしい ヨガ 山本			<b>定員25名</b>		
10:40		10:45~ はじめてエアロ 島田	10:45~ ラテンエアロ hiro	10:45~ ステップ 初級 及川	10:45~ エアロ初級 田島	10:45~ エアロ初級 西田
10:50						
11:00						
11:10						
11:20						
11:30						
11:40						
11:50						
12:00		11:45~ <b>定員25名</b> ステップ 中級 養田	11:45~ エアロ初級 田中(知)	11:45~ エアロ中級 及川	11:45~ エアロ中級 田島	11:45~ はじめて ヨガ 西田
12:10						
12:20						
12:30						
12:40						
12:50						
13:00	13:00~ ピラティス 中野	13:00~ リラックス ヨガ 小川	13:00~ はじめての 太極拳 菊地・山崎	13:00~ ルーシーダットン 田中(香)	12:45~ やさしい ヨガ 山本	13:00~ <b>定員20名</b> ボールでストレッチ
13:10						
13:20						
13:30						13:30~ シェイプ ボクササイズ 石橋
13:40						
13:50						
14:00		<b>担当変更</b>			14:00~ ラテンエアロ 中條	
14:10						
14:20						
14:30	14:30~ フット コンディショニング 野辺	14:30~ ストレッチ 吉川	14:30~ <b>定員20名</b> ボール体操 &ストレッチ 池亀	14:30~ <b>定員20名</b> いす体操 &ストレッチ 島田		
14:40						
14:50						
15:00						14:45~ 選替わり お楽しみレッスン ※下記をご参照下さい
15:10						
15:20						
15:30						
15:40						
15:50						
16:00						5日 エアロ中上級 担当 池田 秋子
16:10						
16:20						
16:30						
16:40						
16:50						
17:00						12日 zumba 担当 麩 裕子
17:10						
17:20						
17:30						
17:40						
17:50						
18:00						19日 ステップ中級 担当 西田 秀美
18:10						
18:20						
18:30						
18:40						
18:50						
19:00						26日 ステップ上級 担当 西田 秀美
19:10						
19:20						
19:30	19:15~ エアロ上級 中條	19:15~ エアロ中級 田島	19:15~ エアロ初級 田中(な)	19:15~ はじめてエアロ 小川	19:30~ <b>定員25名</b> ステップ 初級 津田	
19:40						
19:50						
20:00	20:15~ <b>定員25名</b> はじめて ステップ 津田	20:15~ ボディコンバット 45 川島	20:15~ ピラティス 田中(な)	20:15~ パワーヨガ 小川		
20:10						
20:20						
20:30						
20:40						
20:50						
21:00						
21:10						
21:20						
21:30						
21:40						
21:50						
22:00						

※ステップクラスの定員は25名です。

-  ゆっくり
-  かんたん
-  チャレンジ



※ 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>

フィットネスクラブサンピア