

2010年9月～

えきスポ 土呂 スタジオプログラム

9月20日(月)・23日(木)は祝日プログラムになります。



	月曜日		火曜	水曜日		木曜日			金曜日		土曜日		日曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	
10:00			毎週火曜日は休館日となります。												
10:30				エンジョイエアロ45 10:30～11:15 大沢 英里	ピラティスベーシック60 10:30～11:30 金庭 麻衣子	ボディパンプ30 10:45～11:15 深滝裕美 11:30～11:45 ボディコンバットテック	ベーシックヨガ60 10:15～11:15 青木 加寿恵								
11:00	エンジョイエアロ45 10:45～11:30 村松 郁子	パワーヨガ60 10:30～11:30 井上 和代													
11:30															
12:00	エンジョイステップ45 11:45～12:30 Konno	ベーシックヨガ60 11:40～12:40 井上和代													
12:30															
13:00	ラテンエアロ60 12:50～13:50 市原 桂子	ストレッチボール30 13:00～13:30 深滝裕美													
13:30															
14:00	ボディコンバット30 14:05～14:35 岡田廣明	ピラティスベーシック60 14:10～15:10 市原 桂子													
14:30															
15:00	ボディパンプ30 14:50～15:20 深滝裕美														
15:30															
16:00	チアダンス リトルキッズ 15:30～16:30	フレックスクッションストレッチ30 15:30～16:00 金野貴子													
16:30															
17:00	チアダンス・キッズ 16:40～17:40	クッションやボールを自由にストレッチできる時間です♪音楽の中で自由にストレッチをどうぞ!													
17:30															
18:00	チアダンス ジュニア 17:50～18:50	フリーストレッチ タイム 18:00～19:00													
18:30															
19:00															
19:30	エンジョイエアロ45 19:15～20:00 宮野 朋子														
20:00															
20:30	ファットバーナー60 20:15～21:15 宮野 朋子	ボディヒーリングテック ボディヒーリング45 20:30～21:15 高橋 由佳													
21:00															
21:30	ボディコンバット60 21:30～22:30 牛房 高信	ストリートダンス60 21:30～22:30 YO-SUKE													
22:00															
22:30															
23:00															

毎週火曜日は休館日となります。

テックとは？
 レスミルズプログラムにおけるレッスンの動き方や形を、説明していくクラスになります。



携帯用QRコード
ここからアクセス

スケジュールは、今後レッスン内容・担当者が都合により多少変更になる場合がございます。予めご了承下さい。

営業終了時間のお知らせ
 スポーテリア19:00迄 フェックアウト19:30迄

安全管理上、人数制限をさせていただきます場合がございますので予めご了承下さい。または、整理券を配布する場合がございます。

(整理券マークは、レッスン開始1時間前から配布致します。)

初めてや体力に自信のない方でも安心してご参加いただけます。
 ★祝日、特別営業日のスケジュールは館内掲示にてお知らせ致します。
 ★ヨガ・ピラティス・ストレッチクラスのみに参加の方も、シューズをお履きください。