

2012/2月～

えきスポ土呂 スタジオプログラム

祝日は特別スケジュールになります。



	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														
10:30														
11:00	エンジョイエアロ45 10:45～11:30 村松 郁子	パワーヨーガ60 10:30～11:30 井上 和代		ボクシングヒート30 10:40～11:10 森村正和	ピラティスベーシック60 10:15～11:15 maiko	スタートステップ30 10:45～11:15 中田雄一	ベーシックヨーガ60 10:15～11:15 青木 加寿恵		ピラティスベーシック60 10:15～11:15 hiro	ボディアタック45 10:30～11:15 中田雄一	ピラティスバランス60 10:20～11:20 田口 仁美	ボディヒーリング60 10:15～11:15 高橋 由佳		
11:30				エンジョイエアロ30 11:30～12:00 大沢 英里	ボディヒーリング45 11:30～12:15 高橋 由佳	ボディコンバット45 11:35～12:20 田 研一	パワーヨーガ60 11:30～12:30 青木 加寿恵		ファットバーナー60 11:30～12:30 熊谷 真美子	ベーシックヨーガ60 11:30～12:30 野村 光恵	エンジョイエアロ60 11:30～12:30 原 菜保子	骨盤体操45 11:35～12:20 口 仁美	ボディアタック45 11:30～12:15 Yuka	ストレッチポール30 11:30～12:00 森村正和
12:00	エンジョイステップ45 11:45～12:30 Konno	ベーシックヨーガ60 11:40～12:40 井上和代		ファットバーナー60 12:15～13:15 大沢 英里	ショートプログラム20 13:00～13:20 金野貴子	ボディアンプ30 12:40～13:10 東武スタッフ	バレエエクササイズ60 12:45～13:45 金野 貴子		トータルボディメイク45 (ハランボール) 11:30～12:45 高橋 由佳	太極拳45 12:45～13:30 粕谷 泰介	エンジョイステップ45 12:45～13:30 原 菜保子		ボディアンプ60 12:30～13:30 東武スタッフ	
12:30														
13:00	ラテンエアロ60 12:50～13:50 市原 桂子	フレックスクッションストレッチ30 13:00～13:30 金野貴子		健美操60 13:35～14:35 子 仙道 典	ショートプログラム20 13:25～13:45 中田雄一	エアロ&シェイプ60 14:00～15:00 hir o	フレックスクッションストレッチ30 14:00～14:30 金野貴子		健美操60 13:40～14:40 子 仙道 典		ボディコンバット45 13:50～14:35 田 研一		ボディコンバット60 13:45～14:45 金田 研一	
13:30														
14:00	ボクシングヒート30 14:05～14:35 森村正和	ピラティスベーシック60 14:10～15:10 市原 桂子			リフレッシュ体操30 14:45～15:15 近藤智子									
14:30	ボディアンプ30 14:50～15:20 磯崎真裕													
15:00														
15:30														
16:00	チアダンス リトルキッズ 15:30～16:30	ショートプログラム20 15:30～15:50 えきスポスタッフ												
16:30														
17:00	チアダンス・キッズ 16:40～17:40			エイベックスキッズ ターター 16:40～17:40	キッズバレエ リトルキッズ ～年長 16:40～17:40		キッズ空手 17:00～18:00		エイベックス リトルキッズ 15:30～16:30		エイベックス ティーン 15:30～17:00		ファットバーナー60 15:15～16:15 高橋 恵美	フレックスクッションストレッチ30 15:40～16:10 高橋由佳
17:30														
18:00	チアダンス ジュニア 17:50～18:50			エイベックスキッズ ベーシック 17:50～18:50	キッズバレエ キッズ (小学生～) 17:50～18:50	チアダンス ジュニア 17:50～18:50								
18:30														
19:00														
19:30	ファットバーナー60 19:15～20:15 宮野 朋子	ボディヒーリングテック 20:15～20:30		ファットバーナー60 19:30～20:30 MICHI	ボディヒーリング45 19:25～20:10 中田 雄一	ZUMBA45 19:15～20:00 奥宮 さやか		心と体に優しい フラダンス 19:30～20:30 青 木 みゆき	ハワイアンフラ60 19:30～20:30 青 木 みゆき	ベーシックヨーガ60 19:30～20:30 藤 奈々栄	ボディコンバット60 19:15～20:15 田 賢亮 (せんげん台店)			
20:00														
20:30	エンジョイエアロ45 20:30～21:15 宮野 朋子	ボディヒーリング45 20:30～21:15 高橋 由佳		ボディアンプ30 20:40～21:10 竹内彩子	パワーヨーガ60 20:25～21:25 MISA	ボディアンプ60 20:15～21:15 磯崎 真裕	ベーシックヨーガ60 20:15～21:15 塚田 紀代美		ボクシングヒート45 20:45～21:30 森村 正和	ショートプログラム20 20:50～21:10 中田雄一				
21:00														
21:30	ボディアタック60 21:30～22:30 Yuka	ストリートダンス60 21:30～22:30 YO-SUKE		ボディコンバット60 21:30～22:30 竹内 彩子		ボディコンバット60 21:30～22:30 増子 嘉浩 (新越谷店)	ショートプログラム20 21:35～21:55 磯崎真裕		ボディアタック30 ※3D 21:45～22:15 中田雄一					
22:00														
22:30														
23:00	営業終了時間のお知らせ スポ-ツエリア23:00迄 フェックアウト23:30迄			営業終了時間のお知らせ スポ-ツエリア23:00迄 フェックアウト23:30迄		営業終了時間のお知らせ スポ-ツエリア23:00迄 フェックアウト23:30迄			営業終了時間のお知らせ スポ-ツエリア23:00迄 フェックアウト23:30迄		営業終了時間のお知らせ スポ-ツエリア23:00迄 フェックアウト23:30迄			

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です。



携帯サイト 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。

安全管理上、人数制限をさせていただく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。)

初めや体力に自信のない方も安心してご参加いただけます。

【HOT PROGRAM】節電の関係上、床暖房は現在使用していません。ご迷惑お掛けいたしますが、ご理解よろしくお願い致します。

★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。