

2010年8月～

えきスポ 土呂 スタジオプログラム

8月17日(火)は特別プログラムになります。



	月曜日		火曜日	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																
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		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	ボディランパ30 10:45～11:15 深滝裕美 11:30～11:45 LESMILLE	ベーシックヨガ60 10:15～11:15 青木 加寿恵		スタートステップ30 10:45～11:15 深滝裕美	ピラティスベーシック60 10:15～11:15 hiro	ZUMBA(ズンバ) 10:15～11:15 奥宮 さやか	ピラティスバランス60 10:15～11:15 田口 仁美	エンジョイエアロ30 10:30～11:00 中島舞	ボディヒーリング60 10:30～11:30 高橋 由佳		
11:30						ボディランパ30 11:30～12:30 LESMILLE										
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		ファットバーナー60 11:30～12:30 大沢 英里	ボディヒーリング45 11:45～12:30 中田 雄一	ボディランパ30 11:45～12:15 牛房高信	パワーヨガ60 11:30～12:30 青木 加寿恵		エアロ&シェイプ60 11:30～12:30 熊谷 真美子	ベーシックヨガ60 11:30～12:30 野村 光恵	エンジョイエアロ60 11:30～12:30 酒井 貴司	骨盤体操45 11:30～12:15 田口 仁美	ファットバーナー60 11:15～12:15 中島 舞	ストレッチボール30 11:45～12:15 牛房高信		
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		ボディランパ35 12:45～13:20 岡田廣明	トータル ボディメイク45 12:45～13:30 近藤 智子	ピラティスバランス60 12:45～13:45 hiro	バレエエクササイズ45 12:50～13:35 金野 貴子		ボディアタック30 12:45～13:15 Yuka	太極拳45 12:45～13:30 粕谷 泰介	ボディランパ30 13:00～13:30 牛房高信		ボディアタック45 12:45～13:30 Yuka			
13:30																
14:00	ボディランパ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		健美操60 13:35～14:35 仙道 典子		内容変更	フレックスセッションストレッチ30 13:50～14:20 金野貴子		健美操60 13:40～14:40 仙道 典子	Nani Aloha45 13:45～14:30 ERI	ボディランパ30 13:50～14:05 LESMILLE	ベーシックヨガ60 13:15～14:15 加藤 逸美	ボディランパ60 13:50～14:50 岡田 廣明			
14:30																
15:00	ボディランパ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	フレックスセ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!		エイベックスキッズ スターター 16:40～17:40	キッズバレエ リトルキッズ (4歳～年長) 16:40～17:40	チアダンス・キッズ 16:40～17:40										
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		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	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														
21:00																
21:30																
22:00	ボディランパ30 21:30～22:30 牛房 高信	ストリートダンス60 21:30～22:30 YO-SUKE														
22:30																
23:00																

テックとは?
レスミルス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。



QRコード
ごからのアクセス

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
スポーツエリア19:00迄 チェックアウト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。