

2012/1月

えきスポ 土呂 スタジオプログラム

← 変更点 (内容・時間・担当者) 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					ピラティスベーシック60 10:15~11:15 maiko		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		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		
11:00	エンジョイエアロ45 10:45~11:30 村松 都子	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		スタートステップ30 10:45~11:15 中田雄一				ボディアタック45 10:30~11:15 中田雄一				
11:30					エンジョイエアロ30 11:30~12:00 大沢 英里								時間変更		
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				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		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
12:30					ファットバーナー60 12:15~13:15 大沢 英里		ボディパンプ30 12:40~13:10 磯崎真裕								ショートプログラム20 11:30~11:50 森村正和
13:00	ラテンエアロ60 12:50~13:50 市原 桂子	フレックスクワンストレッチ30 13:00~13:30 金野貴子				ショートプログラム20 13:00~13:20 金野貴子		パレエクスサイズ60 12:45~13:45 金野 貴子							ボディパンプ60 12:30~13:30 武スタッフ
13:30					健美操60 13:35~14:35 仙道 典子		ショートプログラム20 13:25~13:45 中田雄一								
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				エアロ&シェイプ60 14:00~15:00 hir o		フレックスクワンストレッチ30 14:00~14:30 金野貴子							ボディコンバット60 13:45~14:45 金田 研一
14:30															
15:00	ボディパンプ30 14:50~15:20 磯崎真裕														
15:30															
16:00	チアダンス リトルキッズ 15:30~16:30	ストレッチボール													
16:30															
17:00	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														
18:30															
19:00															
19:30	ファットバーナー60 19:15~20:15 宮野 朋子														
20:00															
20:30															
21:00	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													
21:30															
22:00	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													
22:30															
23:00	営業終了時間のお知らせ スポーツエリア23:00迄 フェックアウト23:30迄			営業終了時間のお知らせ スポーツエリア23:00迄 フェックアウト23:30迄			営業終了時間のお知らせ スポーツエリア23:00迄 フェックアウト23:30迄			営業終了時間のお知らせ スポーツエリア23:00迄 フェックアウト23:30迄			営業終了時間のお知らせ スポーツエリア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

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

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。

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

★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。