

2019年

# 8/11～8/18 スタジオプログラム

■ 整理券制プログラム

	8/11 日曜日	8/12 月曜日	8/13 火曜日	8/14 水曜日	8/15 木曜日	8/16 金曜日	8/17 土曜日		
10時			<b>休館日</b>			整理券27名		10時	
		やさしいエアロ				アロマヨガ	やさしいエアロ		
11時	骨盤エクササイズ 11:00～11:45 寺嶋 航平	10:30～11:30 所 あけみ				10:15～11:15 野口 千恵子	10:30～11:30 田村 光絵		11時
						整理券27名	整理券25名		
12時	ボディデザイン 12:00～12:45 寺嶋 航平	おまかせストレッチ 11:45～12:15 所 あけみ				11:30～12:30 野口 千恵子	ボールエクササイズ 11:45～12:15 田村 光絵		12時
13時								整理券25名	13時
		定員15名程度			卓球利用	やさしいエアロ		やさしいステップ	
14時		卓球交流会 13:30～15:00 ※要予約			10:30～17:30 1時間×7区分 ※要予約	13:15～14:15 中町 純子		13:00～14:00 鈴木 喜代美	14時
								整理券37名	
15時						ショートステップ 14:30～15:00 中町 純子		ヨガピラティス 14:15～15:00 鈴木 喜代美	15時
16時	卓球利用 13:30～19:30 1時間×6区分 ※要予約	卓球利用 15:30～19:30 1時間×4区分 ※要予約							16時
17時								卓球利用 15:30～19:30 1時間×4区分 ※要予約	17時
18時									18時
					整理券25名		★8月16日限定★ 何を行うかは秋田インストラクターの 気分次第♪90分のお盆特別レッスンをお送りします!!		
19時		★8月14日限定★ 土曜日に人気のプログラムが 平日に登場します!!			やさしいステップ 18:30～19:30 鈴木 喜代美	ファンクショナル トレーニング 19:00～20:00 田村 光絵		久美子の ミステリーレッスン	
20時					整理券37名				20時
					ヨガピラティス 19:45～20:30 鈴木 喜代美		19:00～20:30 秋田 久美子		
21時						リラクゼーションストレッチ 20:15～20:45 田村 光絵			21時
	施設利用時間 20:45 閉館時間 21:00				施設利用時間 21:15 閉館時間 21:30				