

# 2023年 お盆スタジオプログラム

整理券もしくは定員制プログラム 有料プログラム

	8/14 月曜日	8/15 火曜日	8/16 水曜日	8/17 木曜日	8/18 金曜日	8/19 土曜日	8/20 日曜日		
10時								10時	
11時	やさしいエアロ 10:30~11:30 所 あけみ	初中級エアロ 10:30~11:30 鈴木 由佳	やさしいエアロ 10:30~11:30 沼尻 祐子	やさしいエアロ 10:30~11:30 沼尻 祐子	ゆら~りエアロマヨガ 10:30~11:30 野口 千恵子	やさしいエアロ 10:30~11:30 田村 光絵	ボディデザイン 10:30~11:15 寺嶋 航平	11時	
12時	おまかせストレッチ 11:45~12:15 所 あけみ	リラック~ジョンストレッチ 11:45~12:15 鈴木 由佳	ポールストレッチ 11:45~12:15 沼尻 祐子	ポールストレッチ 11:45~12:15 沼尻 祐子	エアロマヨガ 11:45~12:45 野口 千恵子	ホ~ルカサバ 11:45~12:15 田村 光絵	有料プログラム Physical Training 11:45~12:30 寺嶋 航平	12時	
13時	リズム体操 13:00~13:40 中町 純子			やさしいエアロ 13:15~14:15 中町 純子	リズム体操 13:00~13:40 中町 純子	ステップ 13:00~14:00 鈴木 喜代美		13時	
14時	整理券35名 ボディコンディショニング 14:30~15:00 月岡 幸恵			整理券25名 ショートステップ 14:30~15:00 中町 純子		整理券37名 ヨガピラティス 14:15~15:00 鈴木 喜代美		14時	
15時	整理券35名 ヨガ 15:15~16:15 月岡 幸恵						卓球利用	15時	
16時		有料プログラム ゆらりキッズ スポーツトレーニング 16:00~16:50		有料プログラム ゆらりキッズ HIPHOP キッズクラス 16:45~17:35	有料プログラム ゆらりキッズ テーマパーク ダンス教室 16:00~16:50		卓球利用	16時	
17時		ゆらりキッズ 体育教室 17:00~17:50		ゆらりキッズ HIPHOP ジュニアクラス 17:40~18:40	ゆらりキッズ 体育教室 17:00~17:50		卓球利用	17時	
18時							卓球利用	18時	
19時	やさしいエアロ 18:30~19:30 中町 純子			ファンクショナルトレーニング 19:00~19:45 田村 光絵	初中級エアロ 19:00~20:00 秋田 久美子		卓球利用	19時	
20時	ショートストレッチ 19:45~20:15 中町 純子			整理券28名 Burn Workout 20:00~20:30 田村 光絵	腹筋&ストレッチ 20:15~20:45 秋田 久美子		卓球利用	20時	
21時							施設利用時間 20:45 閉館 21:00	21時	
	施設利用時間 21:15 閉館 21:30								

休館日