

スカイフィット スタジオプログラム 2018.8

♡は、初心者の方にも参加して頂けます。
レッスンは急な変更をする場合がございます。詳しくは館内掲示板、スタッフまでお問い合わせ下さい。

	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	A	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
9:00			(第2週担当) ↓角田 友佳											
10:00	リラックスヨガ 船越 美保 10:00~11:00	ディスコダンス50 角田 友佳 10:15~11:05	太極拳 高橋 敏子 10:00~11:00	ステップ初級 丸谷 陽佑 10:00~11:00			バレエ初級75 北野 由夏 9:45~11:00	ポールストレッチ & ピラティス 吉田 由香里 10:00~11:00	ベーシックヨガ60 新岡 紀子 10:00~11:00	エアロ初級 有坂 さおり 10:15~11:00	バレエ入門75 岡田 朋美 9:45~11:00	ピラティス Akari 10:00~11:00		
11:00	バレエ初中級75 北野 由夏 11:15~12:30	ZUMBA50 角田 友佳 11:20~12:10	Tae Bo® Yoshiko 11:15~12:15	ステップ中級 sato 11:15~12:15			ZUMBA45 吉田 由香里 11:15~12:00	バレトン Chiaki 11:10~12:10	ハッスルリズム体操 有坂 さおり 11:20~12:20	ファイティングシェイプ 吉田 由香里 11:20~12:20	協栄シェイプ ボクシング50 草野 宏美 11:10~12:00	ポールストレッチ50 Akari 11:10~12:00		
12:00			バレエ初級75 ヴァリエーション 小林 深貴 12:25~13:40	バランスボール & ウェープリング Yoshiko 12:30~13:30			アシュタンガヨガ 船越 美保 12:20~13:20	はじめてベリーダンス Satri 12:20~13:20	エアロ中級 吉田 由香里 12:35~13:35	ステップ初級 有坂 さおり 12:40~13:25	ベリーダンス 玲音 12:20~13:20	ジャイロキネシス40 Akari 12:10~12:50	骨盤ヨガ moco 12:15~13:15	
13:00	エンジョイエアロ 有坂 さおり 12:45~13:45	骨盤エクササイズ 林 由望 12:45~13:45					エアロ中級 下山 真理奈 13:35~14:35	フィットネスフラ45 太田 ゆか 13:35~14:20	太極拳 高橋 敏子 (第3週を除く) 13:50~14:50 ↑富所 加奈美 (第3週担当)	エンジョイステップ50 草田 静華 13:45~14:35	エアロ初級50 森 由希子 13:35~14:25		ZUMBA50 石田 香織 13:30~14:20	
14:00	ハッスルリズム体操 有坂 さおり 14:00~15:00	エアロ初級50 森 由希子 14:00~14:50	ジャズダンス 黒田 珠代 13:50~14:50	協栄シェイプ ボクシング 50 益田 歩 13:50~14:40										
15:00			ヒップホップ入門 seiichirou 15:00~16:00	ルーシーダットン 知香 15:00~16:00			ダンスエアロ 下山 真理奈 14:50~15:50				アシュタンガヨガ80 チエコ 14:40~16:00		ボディメイクバランス45 石田 香織 14:35~15:20	
16:00	※ 子供向け 体操教室				※ 子供向け 体操教室				※ 子供向け 体操教室				エアロ初級50 佐原 卯沙美 15:30~16:20	
17:00													バレトン45 佐原 卯沙美 16:30~17:15	
18:00														
19:00	リラックスヨガ 黒田 珠代 19:00~20:00	協栄シェイプ ボクシング 50 草野 宏美 19:20~20:10	パワーヨガ Yumiko 19:10~20:10				Tae Bo® Yoshiko 19:00~20:00	体幹ストレッチ 19:15~20:00 永田 雄大	ZUMBA50 石田 香織 19:20~20:10	リラックスヨガ 黒田 珠代 19:00~20:00				
20:00		バランスコンディショニング30 20:20~20:50 ↑草野 宏美	ヒップホップ ☆-SUKE(タイ) 20:30~21:30	リフレッシュヨガ 高島 嘉剛 20:20~21:20			バレエ中級90 ヴァリエーション 永田 雄大 20:15~21:45	骨盤ヨガ moco 20:20~21:20	ピラティス40 石田 香織 20:20~21:00					
21:00	バレエ初中級75 三雲 友里加 20:15~21:30													
22:00														
23:00														



金曜日の太極拳は、第1, 2, 4, 5金曜日を高橋敏子IR、第3金曜日を富所加奈美IRが担当となります。
火曜日の太極拳は第2火曜日を角田 友佳IRが担当します。

は、今月より変更・追加を致しました。