

スカイフィット スタジオプログラム 2018.11

♡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。

時間	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	ステップ初中級 丸谷 陽佑 10:00~11:00			バレエ初級75 上原 理沙 9:45~11:00	筋膜リリース 加藤 貴子 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 小泉 奈々 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 加藤 貴子 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	ボディコントロール 蒲谷 のゆり 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& ウェーブリング Yoshiko 12:30~13:30			アシュタンガヨガ チエコ 12:30~13:30	ベリーダンス mary 12:30~13:30	ステップ初級 有坂 さおり 12:40~13:25	ウェーブリング 蒲谷 のゆり 12:40~13:25	ZUMBA Yoshi 12:25~13:15	ジャイロキネシス Akari 12:10~13:10	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	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			ダンスミックス YASU-CHIN 13:40~14:40	エアロ初級 大溝 慶子 13:50~14:40	太極拳 高橋 敏子 (第3週を除く) 13:40~14:40	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	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			エアロ初中級 大溝 慶子 14:50~15:50	ダンスストレッチ YASU-CHIN 14:50~15:35	↑富所 加奈美 (第3週担当)	エンジョイエアロ50 草田 静華 14:50~15:40	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	
15:00														ジャイロキネシス 遠藤 羽希子 15:30~16:30
16:00	※ 子供向け 体操教室				※ 子供向け 体操教室									
17:00														
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	ピラティス 酒井 直子 19:10~20:10				Tae Bo® Yoshiko 19:00~20:00	体幹ストレッチ 永田 雄大 19:15~20:00	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	バレエ初中級75 三雲 友里加 20:15~21:30	バランスコンディショニング30 ↑草野 宏美 20:20~20:50	ヒップホップ ☆-SUKE(ダイス) 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														
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。