

スカイフィット スタジオプログラム 2017.12

♡は、初心者の方にも参加して頂けます。
 レッスン内容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	ステップ初級 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	エアロ中級 吉田 由香里 11:20~12:20	ハッスルリズム体操 有坂 さおり 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 船越 美保 12:20~13:20	はじめてベリーダンス Satri 12:20~13:20	ファイティングシェイプ 吉田 由香里 12:35~13:35	ステップUP 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 12:50~13:50	骨盤エクササイズ 林 由望 12:50~13:50													
14:00	エンジョイステップ50 草田 静華 14:05~14:55	ハッスルリズム体操 有坂 さおり 14:10~15:10	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					ステップ中級 廣奥 花 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)	バレトン Chiaki 13:45~14:45	エアロ初級50 森 由希子 13:35~14:25	ZUMBA50 石田 香織 13:30~14:20	
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 廣奥 花 14:50~15:50				アシュタンガヨガ80 チエコ 14:40~16:00	※ 大人向け ダンス教室	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					エアロ初中級50 丸谷 陽佑 15:30~16:20
17:00															やさしいストレッチ 丸谷 陽佑 16:30~17:20
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(ダイスケ) 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。
 ※のレッスンは、有料のレッスンとなります。