

# スカイフィット スタジオプログラム 2023年12月

🍀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。

**12/29(金)は時短営業(9:30~19:00)のため、夜レッスンはお休みになります。なお、年明けは1/5(金)夜レッスンから再開になります。**

	月		火		水		木		金		土		日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	A	B	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スタジオ	
9:00															9:00
9:30			(第1週担当) ↓角田 友佳												9:30
10:00	リラックスヨガ50 北野 由夏 10:05~10:55	ディスコダンス40 角田 友佳 10:10~10:50	太極拳・気功50 高橋 敏子 9:55~10:45	ステップ初級40 高嶋 恭子 10:05~10:45			バレエ初級65 小泉 奈々 9:55~11:00	筋膜リリース50 加藤 貴子 10:10~11:00	エアロ初級40 有坂 さおり 10:20~11:00	ピラティス40 姫野 真里 10:20~11:00	バレエ入門65 岡田 朋美 9:55~11:00	ピラティス50 Akari 10:10~11:00			10:00
11:00	バレエ初中級65 北野 由夏 11:20~12:25	ピラティスストレッチ30 角田 友佳 11:10~11:40	Tae Bo®50 Yoshiko 11:05~11:55	ルーシーダットン50 知香 11:05~11:55			ZUMBA50 加藤 貴子 11:20~12:10	バレトン50 Chiaki 11:20~12:10	ハッスルリズム体操50 有坂 さおり 11:20~12:10	ステップ中級50 姫野 真里 11:20~12:10	協栄シェイプホクシング45 草野 宏美 11:20~12:05	ポールストレッチ40 Akari 11:20~12:00			11:00
12:00		ベーシックステップ45 有坂 さおり 12:00~12:45	バレエ初中級 ヴァリエーション65 小林 深貴 12:15~13:20	バランスボール& ウェープリング50 Yoshiko 12:15~13:05			アシュタンガヨガ50 チエコ 12:30~13:20	ベリーダンス50 mary 12:30~13:20	ZUMBA40 勝山 通子 12:30~13:10			ZUMBA50 Yoshi 12:30~13:20	ジャイロキネシス50 Akari 12:20~13:10	骨盤ヨガ50 moco 12:20~13:10	12:00
13:00	エンジョイエアロ50 有坂 さおり 12:55~13:45	骨盤エクササイズ50 moco 13:05~13:55	ジャズダンス50 黒田 珠代 13:40~14:30				エアロ中級50 高嶋 恭子 13:40~14:30			太極拳・気功50 高橋 敏子 13:40~14:30	背骨コンディショニング50 13:30~14:20 勝山 通子	エアロ初級40 吉得 慎太郎 13:40~14:20		ZUMBA50 北川 恭子 13:30~14:20	13:00
14:00	ハッスルリズム体操50 有坂 さおり 14:05~14:55													美ユティ-ホディウェ-740 北川 恭子 14:40~15:20	14:00
15:00												ヒーリングヨガ チエコ 14:45~15:45			15:00
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						16:00
17:00															17:00
18:00															18:00
19:00	リラックスヨガ50 黒田 珠代 19:05~19:55	協栄シェイプホクシング50 草野 宏美 19:10~20:00	ZUMBA50 Yoshi 19:10~20:00				Tae Bo®50 Yoshiko 19:00~19:50	体幹ストレッチ40 19:10~19:50 MASAKI	ZUMBA50 北川 恭子 19:10~20:00						19:00
20:00	バレエ初中級65 三雲 友里加 20:15~21:20	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50 ☆-SUKE(タイズ) 20:20~21:10	リフレッシュヨガ50 高島 嘉剛 20:20~21:10			バレエ中級80 MASAKI 20:10~21:30	骨盤ヨガ50 moco 20:20~21:10							20:00
21:00															21:00
22:00															22:00

**コロナウイルス感染症拡大防止対策として、参加される皆様もご協力をお願いいたします。**

- ・マスク着用は自由ですが、大きな声での会話はご遠慮ください。
- ・スタジオレッスンは換気と消毒時間確保のため、間隔を空けております。
- ・レッスン前後に手指のアルコール消毒にご協力ください。
- ・スタジオで使用する道具をお持ちのお客様はご持参にご協力ください。
- ・レッスン中に使用した道具の消毒にご協力ください。

・チェックインせずにスタジオ参加は出来かねます。

エアロ・ステップ 有酸素 ヨガ 調整系 バレエ ダンス 格闘技 健康体操

←レッスン種類による色分け例

火曜日の太極拳は、第2, 3, 4, 5火曜日を高橋敏子IR、第1火曜日を角田 友佳IRが担当となります。