

スカイフィット スタジオプログラム 2017.6

♡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														
10:00	リラックスヨガ moco 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	ZUMBAGOLD Yoshiko ♡ 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			パワーヨガ 角田 友佳 ♡ 12:20~13:20	はじめてベリーダンス mary ♡ 12:50~13:50	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 mary ♡ 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	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 ♡ 14:00~14:45	太極拳 高橋 敏子 (第3週を除く) 13:50~14:50	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	
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 ショート体操45 有坂 さおり ♡ ↑14:10~14:55	ヒップホップ seiichirou ♡ 15:00~16:00	ルーシーダットン 咲起 ♡ 15:00~16:00			ダンスエアロ 廣奥 花 ♡ 14:50~15:50		↑富所 加奈美 (第3週担当)		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	
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00	リラックスヨガ/ ジャズダンス 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	ヒップホップ ☆-SUKE(タイスケ) ♡ 19:00~20:00	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														
21:00	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 櫻木 宴里 ♡ 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	フットコンディショニング40 石田 香織 ♡ 20:20~21:00					
22:00														
23:00														

1,3,5週
リラックスヨガ
2,4週
ジャズダンス



月曜日の19:00~20:00黒田IRのレッスンは、1,3,5週目がリラックスヨガ、2,4週目がジャズダンスとなります。
 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火曜日が代行レッスンとなります。
 ※ のレッスンは、有料のレッスンとなります。