

スカイフィット スタジオプログラム 2017.7

♡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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 & ウェープリング 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 | ファイトシェイプ 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

※子供向け
体操教室

※子供向け
体操教室



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。