

# 武蔵野の森スポーツプラザ スタジオ・プールプログラム

## 2018年 1月～3月

	月		火			水			木			金			土		日	
	Aスタジオ 20名	Bスタジオ 25名	Aスタジオ 20名	Bスタジオ 25名	プール	Aスタジオ 20名	Bスタジオ 25名	プール	Aスタジオ 20名	Bスタジオ 25名	プール	Aスタジオ 20名	Bスタジオ 25名	プール	Aスタジオ 20名	Bスタジオ 25名	Aスタジオ 20名	Bスタジオ 25名
9:30																		
10:00	10:00～11:00 バレエストレッチ & エクササイズ 高橋	10:00～11:00 ヨガ aya	10:00～11:00 初めてフラ アポ アヒヒ 朋	10:15～11:15 ZUMBA 志村 晴子			9:45～10:45 ヨガ 八重樫 香代						9:45～10:45 ヨガ kazu					
11:00	11:15～12:15 かんたん バレエ 高橋	11:30～12:20 おためし ステップ50分 渡辺 優子	11:30～12:30 フラ アポ アヒヒ 朋	11:30～12:30 バランス コーディネーション 志村 晴子	11:00～12:00 ピギナー (成人) 定員30名	11:00～12:00 かんたんエアロピクス スタッフ		11:00～12:00 ピギナー (成人) 定員30名	11:30～12:20 バレトン Yukako	11:30～11:30 かんたんエアロピクス 石丸	11:45～12:45 バレエパー ストレッチ 新岡	11:00～12:00 ピギナー (成人) 定員30名	11:30～11:30 バレトン MaYu	11:45～12:45 ヒップホップ MaYu	11:00～12:00 ピギナー (成人) 定員30名			
12:00		12:30～13:30 健康体操 渡辺 優子					12:30～13:30 初めて ヒップホップ MaYu							12:30～13:30 ヨガ kii			12:00～13:00 はじめてヨガ 岡村 幸	11:30～12:30 レップリーボック スタッフ
13:00	12:45～13:45 背骨 コンディショニング 山路 陽子		13:00～14:00 レップリーボック スタッフ				13:45～14:45 ヒップホップ MaYu		13:00～13:45 ZUMBA Yukako	13:15～14:15 ヨガ 新岡			13:00～14:00 健康体操 Kaori			13:00～14:00 骨盤調整ヨガ 小川万理		
14:00	14:00～15:00 太極拳 甲斐 由樹				14:00～15:00 乳幼児(Jコース) (2才～4才) 定員20名	14:00～15:00 ヨガ 新岡		14:00～15:00 乳幼児(Jコース) (2才～4才) 定員20名					14:15～15:15 ラテン Kaori		14:00～15:00 乳幼児(Jコース) (2才～4才) 定員20名			
15:00					15:00～16:00 Aコース (4才～6才) 定員35名			15:00～16:00 Aコース (4才～6才) 定員35名					15:30～16:30 筋コン& ストレッチ Kaori		15:00～16:00 Aコース (4才～6才) 定員35名			14:00～15:00 パワーヨガ 小川万理
16:00		フリースペース ストレッチエリア として ご利用頂けます			16:00～17:00 Bコース (5才～8才) 定員35名			16:00～17:00 Bコース (5才～8才) 定員35名							16:00～17:00 Bコース (5才～8才) 定員35名			16:00～17:00 ヒップホップ TETSUYA
17:00					17:00～18:00 Cコース (小学生以上) 定員35名			17:00～18:00 Cコース (小学生以上) 定員35名							17:00～18:00 Cコース (小学生以上) 定員35名			
18:00					18:00～19:00 育成(Dコース) (中級5級以上) 定員40名			18:00～19:00 育成(Dコース) (中級5級以上) 定員40名							18:00～19:00 育成(Dコース) (中級5級以上) 定員40名			
19:00	19:00～20:00 ヨガ 岡村 幸	19:30～20:30 レップリーボック スタッフ	19:00～20:00 ヨガ kazu	19:30～20:30 エアロピクス スタッフ	19:30～20:30 スピードアップ (成人) 定員30名	19:00～20:00 フラ Emi		19:00～20:00 フラ Emi	19:00～20:00 初めてフラ アポ アヒヒ 朋	18:45～19:45 ステップ&EX 佐藤 果純	19:30～20:15 アクアピクス (成人)定員20名	19:30～20:30 フォーミング (成人) 定員30名	19:00～19:45 ZUMBA Yukako					
20:00	20:15～21:15 リラックス ヨガ 岡村 幸		20:15～21:15 リラックス ヨガ kazu			20:15～21:15 ピラティス 尾崎 祐子		20:00～21:00 ピラティス 尾崎 祐子		20:00～21:00 エアロピクス 佐藤 果純			20:00～21:00 ヒップホップ TETSUYA	20:00～21:00 ピラティス 尾崎 祐子				
21:00																		

フリースペース  
ストレッチエリア  
として  
ご利用頂けます