

# 武蔵野の森総合スポーツプラザ スタジオスケジュール 2021年4月12日(月)～4月28日(水)

	月		火			水			木			金			土		日	
	Aスタジオ 10名	Bスタジオ 12名	Aスタジオ 10名	Bスタジオ 12名	プール	Aスタジオ 10名	Bスタジオ 12名	プール	Aスタジオ 10名	Bスタジオ 12名	プール	Aスタジオ 10名	Bスタジオ 12名	プール	Aスタジオ 10名	Bスタジオ 12名	Aスタジオ 10名	Bスタジオ 12名
9:00																		
10:00		9:45～10:45 バレエストレッチ &エクササイズ 高橋	10:00～11:00 お気軽フラ エクササイズ ヘボ アヒヒ 朋			9:45～10:45 ヨガ 八重樫						10:00～11:00 はじめてヨガ kii						10:00～11:00 ヨガ kazu
11:00	11:00～12:00 はじめてバレエ 高橋	11:15～12:15 バランスボール &かんたん ステップ 渡辺 優子 定員 10名		11:00～12:00 ビギナー フォーミング (成人) フラ ヘボ アヒヒ 朋	11:00～11:45 水中運動(成人) 樹山		11:15～12:15 はじめて ヒップホップ MaYu		11:00～12:00 かんたん リズム体操 石丸 定員 10名		11:00～12:00 ビギナー フォーミング (成人) 各定員20名	11:30～12:30 ヨガ kii	10:30～11:30 バレトン MaYu	11:00～12:00 ビギナー フォーミング (成人) 各定員20名		11:15～12:15 はじめてヨガ	11:15～12:15 ヨガ kazu	
12:00		12:30～13:30 健康体操 渡辺 優子		12:45～13:30 ZUMBA®45 志村 晴子 定員 10名		12:30～13:30 ピラティス 尾崎 祐子	12:45～13:45 ヒップホップ MaYu		12:00～13:00 バランスユーティ ネーション 志村 晴子			12:00～13:00 はじめて ヒップホップ MaYu		12:30～13:30 レップ45 &ストボー 石毛 定員 8名	13:45～14:45 骨盤調整 エクササイズ 小川万里			
13:00				14:00～15:00 ヨガ moco		14:00～15:00 ノルディック スロー ウォーキング 畑 定員 8名		13:30～14:30 気功 甲斐 由樹				13:15～14:15 健康体操 Kaori			15:00～16:00 パワーヨガ 小川万里			
14:00	14:00～15:00 太極拳 甲斐 由樹		15:30～16:20 子どもバレエ 高橋		15:15～16:15 ストレッチ &ヨガ Emi		15:15～16:00 ZUMBA®45 石島 彩 定員 8名		15:15～16:00 ZUMBA®45 石島 彩 定員 8名			15:45～16:45 ラテン Kaori		16:30～17:30 フラ Emi		15:30～16:30 かんたん リズム体操 佐藤 果純 定員 8名		
15:00		(1スト 2:レ 4ツ 5チ 5エリア 0ア :とし 0て ま開 で放	16:30～17:20 子どもバレエ 高橋	(1ス 5レ :3 0チ 5エ 2リ 0ア :とし 0て ま開 で放		18:00～18:45 ZUMBA®45 石島 彩 定員 8名		16:30～17:30 バレトン 石島 彩					(1ス 6レ :0 0チ 05 2リ 0ア :とし 0て ま開 で放			17:00～18:00 かんたん ステップ &ストレッチ 佐藤 果純 定員 8名	(1ス 1レ :3 0チ 5エ 2リ 0ア :とし 0て ま開 で放	
16:00																		
17:00																		
18:00																		
19:00					19:00～20:00 スピードアップ (成人) 定員30名		19:00～20:00 ヨガ 石島 彩		19:00～20:00 シェイプアップ フラ ヘボ アヒヒ 朋			19:00～20:00 ピラティス 尾崎 祐子		19:00～20:00 フォーミング (成人) 定員20名				
20:00																		
21:00																		



…初心者向けクラス



…シューズが必要なクラス