

武蔵野の森総合スポーツプラザ

スタジオ・プールプログラム

平成30年 4月～6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	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	NEW 10:00～11:00 お気軽フラ ヘポ アヒヒ 朋	10:15～11:15 ZUMBA 志村 晴子			9:45～10:45 ヨガ 八重樫	10:30～11:30 かんたん エアロビクス 石丸			10:30～11:30 バレトン MaYu							
11:00	11:15～12:15 初めてバレエ 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 ヘポ 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 エアロビクス スタッフ		11:45～12:45 バレエパー ストレッチ 新聞	11:30～12:30 バレトン Yukako		11:45～12:45 ヒップホップ MaYu							
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						
13:00							13:45～14:45 ヒップホップ MaYu					13:00～14:00 健康体操 Kaori						
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 新聞						14:15～15:15 ラテン Kaori						
15:00					15:00～16:00 Aコース (4才～6才) 定員35名													
16:00		ストレッチエリア として ご利用頂けます	15:30～16:20 子どもバレエ 高橋	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							15:30～16:30 筋コン& ストレッチ Kaori						
17:00			16:30～17:20 子どもバレエ 高橋		17:00～18:00 Cコース (小学生以上) 定員35名													
18:00			各コース定員20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	NEW 19:00～20:00 らくらく体操 八重樫		19:30～20:30 スピードアップ (成人) 定員30名	19:15～20:00 レップリーボック スタッフ												
20:00	19:30～20:15 レップリーボック スタッフ	20:15～21:15 リラックス ヨガ 岡村 幸	NEW 20:15～21:15 T・B・C スタッフ				20:00～21:00 ピラティス 尾崎 祐子											
21:00																		

*スタジオレッスン参加料1レッスン ¥1,000