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31年　1月～平成31年　3月

月

	Aスタジオ 20名	Bスタジオ 25名
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 kazu
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
12:00		12:30～13:30 健康体操 渡辺 優子
13:00		
14:00	14:00～15:00 太極拳 甲斐 由樹	
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00	19:30～20:15 レップリーボック 石毛	
20:00		NEW 20:30～21:30 ストポー＆ ストレッチ 石毛
21:00		

火

	Aスタジオ 20名	Bスタジオ 25名	プール
10:00	10:00～11:00 お気軽フラ エクササイズ ヘポ アヒヒ 朋	10:15～11:15 ZUMBA 志村 晴子	
11:00	11:15～12:15 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 ビギナー フォーミング （成人） 各定員30名
12:00			
13:00			
14:00			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
16:00	15:30～16:20 子どもバレエ 高橋 16:30～17:20 子どもバレエ 高橋 各コース定員20名		16:00～17:00 Bコース （5才～8才） 定員35名
17:00			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
19:00			
20:00	19:45～20:45 TBC 巻野	19:30～20:30 ヨガ kazu	19:30～20:30 スピードアップ （成人） 定員30名
21:00			

水

	Aスタジオ 20名	Bスタジオ 25名
9:30		9:45～10:45 ヨガ 八重樫
10:00		11:00～12:00 かんたん エアロビクス 巻野
11:00		
12:00		12:30～13:30 初めて ヒップホップ MaYu
13:00		13:45～14:45 ヒップホップ MaYu
14:00	14:00～15:00 ヨガ 新岡	
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00	変更 19:30～20:15 レップリーボック 山川	19:30～20:30 ピラティス 尾崎 祐子
20:00	20:30～21:30 ストレッチ &ヨガ Emi	
21:00		

木

	Aスタジオ 20名	Bスタジオ 25名	プール
10:00	10:30～11:30 かんたん エアロビクス 石丸	10:30～11:30 ヨガ 新岡	11:00～12:00 ビギナー フォーミング （成人） 各定員30名
11:00	11:45～12:45 バレエバー ストレッチ 新岡	11:45～12:45 バランス コーディネーション 星	
12:00		13:00～13:45 ZUMBA 星	
13:00			14:00～15:00 乳幼児（Jコース） （2才～4才） 定員20名
14:00			15:00～16:00 Aコース （4才～6才） 定員35名
15:00			16:00～17:00 Bコース （5才～8才） 定員35名
16:00			17:00～18:00 Cコース （小学生以上） 定員35名
17:00			18:00～19:00 育成（Dコース） （中級5級以上） 定員40名
18:00			
19:00	19:30～20:30 お気軽フラ エクササイズ ヘポ アヒヒ 朋		19:30～20:15 アクアビクス （成人）定員30名
20:00		20:00～21:00 エアロビクス 佐藤 果純	
21:00			

金

	Aスタジオ 20名	Bスタジオ 25名	プール
10:00	11:00～12:00 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30名
11:00		11:45～12:45 ヒップホップ MaYu	
12:00		13:00～14:00 健康体操 Kaori	
13:00		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
14:00		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
15:00			16:00～17:00 Bコース （5才～8才） 定員35名
16:00			17:00～18:00 Cコース （小学生以上） 定員35名
17:00			18:00～19:00 育成（Dコース） （中級5級以上） 定員40名
18:00			
19:00	NEW 19:30～20:15 レップリーボック 志村		19:30～20:30 フォーミング （成人） 定員30名
20:00		20:00～21:00 ピラティス 尾崎 祐子	
21:00			

土

	Aスタジオ 20名	Bスタジオ 25名
10:00		
11:00		11:15～12:15 はじめてヨガ 岡村 幸
12:00	11:30～12:30 ストポー＆ レップリーボック 石毛	12:30～13:30 ヨガ 岡村 幸
13:00	変更	13:45～14:45 骨盤調整ヨガ 小川万里
14:00	15:00～16:00 パワーヨガ 小川万里	
15:00		
16:00	NEW 16:30～17:15 お楽しみレッスン スタッフ	
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

日

	Aスタジオ 20名	Bスタジオ 25名
9:30		
10:00		10:00～11:00 ヨガ kazu
11:00		
12:00	NEW 12:00～13:00 ストポー＆ レップリーボック 山川	
13:00	時間変更 13:15～14:00 お楽しみレッスン スタッフ	
14:00		
15:00	15:45～16:45 エアロビクス 佐藤 果純	
16:00		
17:00	17:00～18:00 ステップ 佐藤 果純	
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

＊スタジオレッスン参加料1レッスン　￥1,000

＊　お楽しみレッスンのインストラクター・内容につきましては館内掲示をご覧下さい

初心者　☆ 初級者　☆☆ 中級　☆☆☆ 上級　シューズが必要なクラス　時間変更 時間変更クラス　NEW 内容変更クラス　変更 インストラクター・スタジオ変更