

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

2019年 4月～2019年 9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	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 kazu	10:00～11:00 お気軽フラ エクササイズ ヘボ 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 ヨガ 新岡					
11:00	11:15～12:15 初めてバレエ 高橋	11:15～12:15 ステップ 渡辺 優子	11:15～12:15 フラ ヘボ 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		11:00～11:45 かんたん エアロビクス 巻野	11:00～11:45 アクアビクス (成人)定員30名		11:45～12:45 初めてジャズ 新岡	11:00～12:00 ピギナー フォーミング (成人) 各定員30名		11:00～12:00 バレトン MaYu	11:15～12:15 時間変更 ストパー& レップリーボック 石毛	11:15～12:15 はじめてヨガ 岡村 幸	
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			11:45～12:45 ヒップホップ MaYu		12:00～13:00 ストパー& レップリーボック 山川	
13:00									13:00～14:00 ジャズ 新岡			13:00～14:00 健康体操 Kaori		12:30～13:30 ヨガ 岡村 幸	
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 NEW ナルディックスロー ウォーキング 畑			13:30～14:30 NEW 気功 甲斐 由樹			14:00～15:00 乳幼児(Jコース) (2才～4才) 定員20名		13:15～14:00 お楽しみレッスン スタッフ	
15:00			15:30～16:20 子どもバレエ 高橋		15:00～16:00 Aコース (4才～6才) 定員35名							14:15～15:15 ラテン Kaori		13:45～14:45 骨盤調整ヨガ 小川万里	
16:00			16:30～17:20 子どもバレエ 高橋		16:00～17:00 Bコース (5才～8才) 定員35名							15:30～16:30 筋肉& ストレッチ Kaori		15:00～16:00 パワーヨガ 小川万里	
17:00			各コース定員20名		17:00～18:00 Cコース (小学生以上) 定員35名								16:30～17:15 お楽しみレッスン スタッフ		15:45～16:45 エアロビクス 佐藤 果純
18:00				18:45～19:30 NEW ZUMBA 巻野	18:00～19:00 育成(Dコース) (中級5級以上) 定員40名									17:00～18:00 ステップ 佐藤 果純	
19:00															
19:30	19:30～20:15 レップリーボック 石毛			19:30～20:30 ヨガ kazu	19:30～20:30 スピードアップ (成人) 定員30名	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		19:30～20:30 シェイプアップ フラ ヘボ アヒヒ 朋		19:30～20:15 レップリーボック 志村		16:00～17:00 Bコース (5才～8才) 定員35名		
20:00		20:30～21:30 ストパー& ストレッチ 石毛	19:45～20:45 TBC 巻野			20:30～21:30 ストレッチ &ヨガ Emi			20:00～21:00 エアロビクス 佐藤 果純			17:00～18:00 Cコース (小学生以上) 定員35名			
21:00												18:00～19:00 育成(Dコース) (中級5級以上) 定員40名			
												19:30～20:30 フォーミング (成人) 定員30名			

*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ください



初心者

☆ 初級者

☆☆ 中級

☆☆☆ 上級



シューズが必要なクラス

時間変

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