

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 7月～2019年 9月

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 kazu	10:00～11:00 お気軽フラ エクササイズ へポ アヒヒ 朋	10:15～11:15 ZUMBA 志村 晴子		9:45～10:45 ヨガ 八重徑			10:30～11:30 ヨガ 新岡	10:30～11:30 かんたん エアロビクス 石丸	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 ピギナー フォーミング (成人) 各定員30名	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 ヨガ kil	10:30～11:30 パレトン MaYu	11:15～12:15 ストポー& レップリーボック 石毛	11:15～12:15 はじめてヨガ 新岡	10:00～11:00 ヨガ kazu
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 へポ 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 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	11:45～12:45 ジャズ 新岡				13:00～14:00 健康体操 Kaori	14:15～15:15 ラテン Kaori	15:30～16:30 筋コン& ストレッチ Kaori	12:00～13:00 ストポー& レップリーボック 山川	13:15～14:00 お楽しみレッスン スタッフ
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			13:00～14:00 ジャズ 新岡					14:15～15:15 ラテン Kaori	15:30～16:30 筋コン& ストレッチ Kaori	16:30～17:15 お楽しみレッスン スタッフ	12:00～13:00 ストポー& レップリーボック 山川	13:15～14:00 お楽しみレッスン スタッフ
13:00									13:30～14:30 気功 甲斐 由樹					15:30～16:30 筋コン& ストレッチ Kaori	16:30～17:15 お楽しみレッスン スタッフ	15:00～16:00 パワーヨガ 小川万里	15:45～16:45 エアロビクス 佐藤 果純	17:00～18:00 ステップ 佐藤 果純
14:00	14:00～15:00 太極拳 甲斐 由樹					14:00～15:00 NEW ノルディックスロー ウォーキング 畑	13:45～14:45 ヒップホップ MaYu							15:30～16:30 筋コン& ストレッチ Kaori	16:30～17:15 お楽しみレッスン スタッフ	15:00～16:00 パワーヨガ 小川万里	15:45～16:45 エアロビクス 佐藤 果純	17:00～18:00 ステップ 佐藤 果純
15:00														15:30～16:30 筋コン& ストレッチ Kaori	16:30～17:15 お楽しみレッスン スタッフ	15:00～16:00 パワーヨガ 小川万里	15:45～16:45 エアロビクス 佐藤 果純	17:00～18:00 ステップ 佐藤 果純
16:00														15:30～16:30 筋コン& ストレッチ Kaori	16:30～17:15 お楽しみレッスン スタッフ	15:00～16:00 パワーヨガ 小川万里	15:45～16:45 エアロビクス 佐藤 果純	17:00～18:00 ステップ 佐藤 果純
17:00														15:30～16:30 筋コン& ストレッチ Kaori	16:30～17:15 お楽しみレッスン スタッフ	15:00～16:00 パワーヨガ 小川万里	15:45～16:45 エアロビクス 佐藤 果純	17:00～18:00 ステップ 佐藤 果純
18:00														15:30～16:30 筋コン& ストレッチ Kaori	16:30～17:15 お楽しみレッスン スタッフ	15:00～16:00 パワーヨガ 小川万里	15:45～16:45 エアロビクス 佐藤 果純	17:00～18:00 ステップ 佐藤 果純
19:00														15:30～16:30 筋コン& ストレッチ Kaori	16:30～17:15 お楽しみレッスン スタッフ	15:00～16:00 パワーヨガ 小川万里	15:45～16:45 エアロビクス 佐藤 果純	17:00～18:00 ステップ 佐藤 果純
20:00	19:30～20:15 レップリーボック 石毛	20:30～21:30 ストポー& ストレッチ 石毛	18:45～19:30 ZUMBA 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	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 NEW シェイプアップ フラ へポ アヒヒ 朋	20:00～21:00 エアロビクス 佐藤 果純			19:30～20:15 レップリーボック 河合	20:00～21:00 ピラティス 尾崎 祐子	19:30～20:30 フォーミング (成人) 定員30名			
21:00						20:30～21:30 ストレッチ& ヨガ Emi								19:30～20:15 レップリーボック 河合	20:00～21:00 ピラティス 尾崎 祐子	19:30～20:30 フォーミング (成人) 定員30名		

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) 変更  
 (変更) インストラクター・スタジオ変更