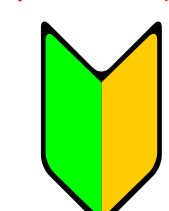


# 武蔵野の森総合スポーツプラザ スタジオ・プールプログラム

平成30年 10月～平成31年 3月

|       | 月                                            |                                                       | 火                                           |                                               |                                                 | 水                                                    |                                                  | 木                                   |                                                              |                                                 | 金                                            |                                             |                                                 | 土                             |                                                  | 日                                                     |                           |       |
|-------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------|-------|
|       | Aスタジオ<br>20名                                 | Bスタジオ<br>25名                                          | Aスタジオ<br>20名                                | Bスタジオ<br>25名                                  | プール                                             | Aスタジオ<br>20名                                         | Bスタジオ<br>25名                                     | Aスタジオ<br>20名                        | Bスタジオ<br>25名                                                 | プール                                             | Aスタジオ<br>20名                                 | Bスタジオ<br>25名                                | プール                                             | Aスタジオ<br>20名                  | Bスタジオ<br>25名                                     | Aスタジオ<br>20名                                          | Bスタジオ<br>25名              |       |
| 9:30  |                                              |                                                       | <div>NEW</div>                              |                                               |                                                 |                                                      | 9:45～10:45                                       |                                     |                                                              |                                                 |                                              |                                             |                                                 |                               |                                                  |                                                       | <div>時間変更</div>           | 9:30  |
| 10:00 | 10:00～11:00<br>バレエストレッチ<br>&<br>エクササイズ<br>高橋 | 10:00～11:00<br>ヨガ<br>kazu                             | 10:00～11:00<br>お気軽フラ<br>エクササイズ<br>へポ アヒヒ 朋  | 10:15～11:15<br>ZUMBA<br>志村 晴子                 | 11:00～12:00<br>ビギナー<br>フォーミング<br>(成人)<br>各定員30名 |                                                      |                                                  | 10:30～11:30<br>かんたん<br>エアロビクス<br>石丸 | <div>時間変更</div><br>10:30～11:30<br>ヨガ<br>新聞                   | 11:00～12:00<br>ビギナー<br>フォーミング<br>(成人)<br>各定員30名 | 10:30～11:30<br>バレトン<br>MaYu                  | <div>時間変更</div><br>11:00～12:00<br>ヨガ<br>kii | 11:00～12:00<br>ビギナー<br>フォーミング<br>(成人)<br>各定員30名 |                               |                                                  |                                                       | 10:00～11:00<br>ヨガ<br>kazu | 10:00 |
| 11:00 | 11:15～12:15<br>初めてバレエ<br>高橋                  | 11:30～12:20<br>おためし<br>ステップ50分<br>渡辺 優子               | 11:15～12:15<br>フラ<br>へポ アヒヒ 朋               | 11:30～12:30<br>バランス<br>コーディネー<br>ション<br>志村 晴子 |                                                 |                                                      |                                                  | 11:45～12:45<br>バレエパー<br>ストレッチ<br>新聞 | <div>時間変更</div><br>11:45～12:45<br>バランス<br>コーディネー<br>ション<br>星 |                                                 | 11:45～12:45<br>ヒップホップ<br>MaYu                |                                             |                                                 | 11:30～12:15<br>レップリーボック<br>石毛 | <div>時間変更</div><br>11:15～12:15<br>はじめてヨガ<br>岡村 幸 | <div>NEW</div><br>12:00～12:45<br>お楽しみレッス<br>ン<br>スタッフ | 11:00                     |       |
| 12:00 |                                              | 12:30～13:30<br>健康体操<br>渡辺 優子                          |                                             |                                               |                                                 |                                                      | 12:30～13:30<br>初めて<br>ヒップホップ<br>MaYu             |                                     | <div>スタジオ変更</div><br>13:00～13:45<br>ZUMBA<br>星               |                                                 | 13:00～14:00<br>健康体操<br>Kaori                 |                                             |                                                 |                               | <div>時間変更</div><br>12:30～13:30<br>ヨガ<br>岡村 幸     |                                                       | 12:00                     |       |
| 13:00 |                                              |                                                       |                                             |                                               | 14:00～15:00<br>乳幼児(Jコース)<br>(2才～4才)<br>定員20名    | 14:00～15:00<br>ヨガ<br>新聞                              |                                                  |                                     |                                                              | 14:00～15:00<br>乳幼児(Jコース)<br>(2才～4才)<br>定員20名    | 14:15～15:15<br>ラテン<br>Kaori                  |                                             | 14:00～15:00<br>乳幼児(Jコース)<br>(2才～4才)<br>定員20名    | 13:45～14:45<br>骨盤調整ヨガ<br>小川万里 | <div>時間変更</div><br>15:00～16:00<br>パワーヨガ<br>小川万里  |                                                       | 13:00                     |       |
| 14:00 | 14:00～15:00<br>太極拳<br>甲斐 由樹                  |                                                       |                                             |                                               | 15:00～16:00<br>Aコース<br>(4才～6才)<br>定員35名         |                                                      |                                                  |                                     |                                                              | 15:00～16:00<br>Aコース<br>(4才～6才)<br>定員35名         | 15:30～16:30<br>筋コン&<br>ストレッチ<br>Kaori        |                                             | 15:00～16:00<br>Aコース<br>(4才～6才)<br>定員35名         |                               |                                                  | <div>時間変更</div><br>15:45～16:45<br>エアロビクス<br>佐藤 果純     | 14:00                     |       |
| 15:00 |                                              |                                                       | 15:30～16:20<br>子どもバレエ<br>高橋                 |                                               | 16:00～17:00<br>Bコース<br>(5才～8才)<br>定員35名         |                                                      |                                                  |                                     |                                                              | 16:00～17:00<br>Bコース<br>(5才～8才)<br>定員35名         |                                              |                                             | 16:00～17:00<br>Bコース<br>(5才～8才)<br>定員35名         |                               |                                                  |                                                       | 15:00                     |       |
| 16:00 |                                              |                                                       | 16:30～17:20<br>子どもバレエ<br>高橋                 |                                               | 17:00～18:00<br>Cコース<br>(小学生以上)<br>定員35名         |                                                      |                                                  |                                     |                                                              | 17:00～18:00<br>Cコース<br>(小学生以上)<br>定員35名         |                                              |                                             | 17:00～18:00<br>Cコース<br>(小学生以上)<br>定員35名         |                               |                                                  | 17:00～18:00<br>ステップ<br>佐藤 果純                          | 16:00                     |       |
| 17:00 |                                              |                                                       | 各コース定員20名                                   |                                               | 18:00～19:00<br>育成(Dコース)<br>(中級5級以上)<br>定員40名    |                                                      |                                                  |                                     |                                                              | 18:00～19:00<br>育成(Dコース)<br>(中級5級以上)<br>定員40名    |                                              |                                             | 18:00～19:00<br>育成(Dコース)<br>(中級5級以上)<br>定員40名    |                               |                                                  |                                                       | 17:00                     |       |
| 18:00 |                                              |                                                       |                                             |                                               |                                                 |                                                      |                                                  |                                     |                                                              |                                                 |                                              |                                             |                                                 |                               |                                                  |                                                       |                           | 18:00 |
| 19:00 |                                              | <div>時間変更</div><br>19:15～20:15<br>ヨガ<br>岡村 幸          | <div>時間変更</div><br>19:45～20:45<br>TBC<br>巻野 | 19:30～20:30<br>ヨガ<br>kazu                     | 19:30～20:30<br>スピードアップ<br>(成人)<br>定員30名         | <div>時間変更</div><br>19:30～20:15<br>レップリーボック<br>志村     | <div>時間変更</div><br>19:30～20:30<br>ピラティス<br>尾崎 祐子 | <div>NEW</div>                      | 19:30～20:30<br>お気軽フラ<br>エクササイズ<br>へポ アヒヒ 朋                   | 19:30～20:15<br>アクアビクス<br>(成人)定員30名              | <div>NEW</div><br>19:00～19:45<br>ZUMBA<br>巻野 |                                             | 19:30～20:30<br>フォーミング<br>(成人)<br>定員30名          |                               |                                                  |                                                       | 19:00                     |       |
| 20:00 | 19:30～20:15<br>レップリーボック<br>石毛                | <div>時間変更</div><br>20:30～21:30<br>リラックス<br>ヨガ<br>岡村 幸 |                                             |                                               |                                                 | <div>NEW</div><br>20:30～21:30<br>ストレッチ<br>&ヨガ<br>Emi |                                                  |                                     | 20:00～21:00<br>エアロビクス<br>佐藤 果純                               |                                                 |                                              | 20:00～21:00<br>ピラティス<br>尾崎 祐子               |                                                 |                               |                                                  |                                                       | 20:00                     |       |
| 21:00 |                                              |                                                       |                                             |                                               |                                                 |                                                      |                                                  |                                     |                                                              |                                                 |                                              |                                             |                                                 |                               |                                                  |                                                       |                           | 21:00 |

\*スタジオレッスン参加料1レッスン ¥1,000



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

\*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