

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 12月～2020年 3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															9:30~10:30 ヨガ kazu	
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	10:00~11:00 ZUMBA 志村 晴子												
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	11:15~12:15 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	11:00~11:45 かんたん ステップ 石毛	11:00~11:45 アクアビクス (成人)定員40名	11:00~12:00 ビギナー フォーミング (成人) 各定員30名	11:00~12:00 ヨガ kii	11:00~12:00 ヨガ kii	11:00~12:00 ヨガ kii	11:15~12:15 ストパー& レップリーボック 石毛	11:15~12:15 はじめてヨガ 新岡			
12:00		12:30~13:30 健康体操 渡辺 優子													12:00~13:00 ストパー& レップリーボック 山川	
13:00						12:30~13:30 ピラティス 尾崎 祐子	12:30~13:30 初めて ヒップホップ MaYu									13:00~13:30 ヨガ中級 新岡
14:00	14:00~15:00 太極拳 甲斐 由樹					14:00~15:00 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									13:15~14:00 お楽しみレッスン スタッフ
15:00																13:45~14:45 骨盤調整 エクササイズ 小川万里
16:00			15:30~16:20 子どもバレエ 高橋													14:15~15:15 初めてラテン Kaori
17:00			16:30~17:20 子どもバレエ 高橋													14:15~15:15 初めてラテン Kaori
18:00			各コース定員20名													15:00~16:00 パワーヨガ 小川万里
19:00																15:45~16:45 エアロビクス 佐藤 果純
19:30	19:30~20:15 レップリーボック 石毛		19:30~20:30 ボディシェイプ 山川	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 パレトン 石島 彩	19:30~20:30 シェイプアップ フラ へポ アヒヒ 朋	19:30~20:30 レップリーボック スタッフ	19:30~20:30 レップリーボック スタッフ	19:30~20:30 フォーミング (成人) 定員30名	16:30~17:15 お楽しみレッスン スタッフ			17:00~18:00 ステップ 佐藤 果純	
20:00	20:30~21:30 ストパー& ストレッチ 石毛					20:30~21:30 ストレッチ& ヨガ Emi										
21:00																

* お楽しみレッスンの内容・シューズの有無につきましては別途お知らせをご覧ください。



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