スタジオ・プールスケジュール 武蔵野の森総合スポーツプラザ 2022年4月~ Bスタジオ 12名 Aスタジオ 10名 Bスタジオ 12名 Bスタジオ 12名 Bスタジオ 12名 Aスタジオ 10名 Aスタジオ 10名 Aスタジオ 10名 Aスタジオ 10名 Bスタジオ Bスタジオ Aスタジオ 9:00 9:00 9:45~10:45 9:45~10:45 10:00~11:00 10:00 10:00 10:00~11:00 10:00~11:00 バレエ ヨガ バランス ストレッチ 10:15~11:15 リラックス
ヨガ はじめてヨガ 10:30~11:30 八重樫 はじめてヨガ 定員12名 定員10名 志村 かんたん パレトン リズム体操 11:00~12:00 11:00~12:00 11:00~12:00 11:00~12:00 11:00 定員12名 定員12名 11:00 11:00~11:45 定員12名 11:15~12:15 かんたん 定員10名 水中運動 11:15~12:15 11:15~12:15 MaYu 石丸 《》 ビギナー ビギナー ビギナー 11:30~12:15 フォーミング 樹山 定員12名 定員10名 11:30~12:30 フォーミング フォーミング はじめて 健康体操 パレトン (成人) (成人) パレエ 定員40名 ZUMBA®45 渡辺 11:45~12:45 お楽しみ レツスン 12:00 定員10名 武井 12:00 各定員20名 12:00~13:00 各定員20名 各定員20名 MaYu 志村 12:00~13:00 パワーヨガ バランス 定員10名 定員10名 定員10名 定員10名 別紙參照 ヒップホップ コーディネー 12:30~13:30 12:30~13:30 12:30~13:30 ション パランス 定員10名 12:45~13:45 MaYu 💸 体幹・骨盤 エクササイズ 13:00 はじめてヒップホップ ボール& 健康体操 13:00 定員12名 定員12名 かんたん ステップ 13:15~14:15 13:15~14:15 MaYu 渡辺 定員12名 巻野・石毛 骨盤調整 定員10名 定員10名 13:30~14:30 13:30~14:15 定員12名 健康体操 定員8名 ZUMBA®45 13:45~14:45 13:45~14:45 与 计 メレツ」 14:00 14:00 14:00~15:00 志村 14:00~15:00 Kaori 14:00~15:00 ヒップホップ ノルディック 定員10名 定員10名 定員12名 お楽しみ 太極拳 レツスン 定員10名 Ma Yu 14:30~15:30 14:30~15:30 moco 定員12名 定員10名 別紙参照 はじめて ストレッチ &ヨガ 15:00 定員10名 定員12名 15:00~15:45 15:15~16:15 ZUMBA®45 Kaori 💨 定員12名 定員10名 15:30~16:20 石島 かんたんリズム体操 定員10名 子どもバレエ 15:45~16:45 16:00 佐藤 6:00 小林 16:00~17:00 ラテン 定員10名 16:15~17:15 16:30~17:20 16:30~17:30 Kaori パレトン 定員10名 子どもバレエ かんたん ステップ 17:00 17:00 定員10名 石島 定員12名 佐藤 定員8名 17:45~18:45 18:00 18:00 ヨガ 18:30~19:15 石島 FUMIFUMI45 定員12名 ZUMBA®45 19:00 19:00 19:00~20:00 石島 定員8名 定員10名 レップ45&ストポー ピラティス 19:30~20:30 19:30~20:30 19:30~20:30 19:30~20:30 19:30~20:15 石毛 水中運動 スピードアップ フォーミング ヨガ (成人) 20:00 20:00 定員10名 定員12名 木村 定員20名 定員30名 定員10名 定員20名 定員12名 21:00 21:00