

	月					火		水					木					
	スタジオ		体育室	プール				スタジオ		体育室	プール		スタジオ		体育室	プール		
	A	B		成人	子ども			A	B		成人	子ども	A	B		成人	子ども	
9:30																	9:30	
10:00	10:00(40) やさしい エアロ 平野克							10:00(50) パワーヨガ 平野克	10:00(50) 太極拳 水上 [10]				10:00(40) やさしい ステップ 松江 [20]	10:00(40) KAYOフラ 佐々木 [12]			10:00	
10:30														10:30(50) ベビー体操			10:30	
11:00	11:00(50) 楽しい エアロ 坂井	10:50(20) 機能改善 近藤 [15]						11:05(40) やさしい エアロ 柴崎	11:05(50) HIPHOP エクササイズ 鳥井 [10]				10:55(50) リフレッシュ ヨガ 甲斐明	10:55(30) ミニボール 松江 [12]			11:00	
11:30																	11:30	
12:00	12:05(50) アロマヨガ 池田	11:20(30) ウェーブ ストレッチ 本道 [10]						12:00(50) ウォーク エアロ 松江	12:10(30) ボール 松尾 [8]				12:00(50) 太極舞 佐々木				12:00	
12:30																	12:30	
13:00	13:10(45) ZUMBA 上村							13:05(50) ピラティス 浦部					13:05(50) 楽しい アクア 田中				13:00	
13:30													13:15(30) リトモス 佐藤淳	13:15(30) 青竹体操 本道 [10]			13:30	
14:00	14:10(45) グループ フィット KAYO							14:10(60) グループ プラスト MOCHY [20]					14:10(60) グループ フィット KAYO	14:15(40) らくのび ストレッチ 佐藤淳 [12]			14:00	
14:30																	14:30	
15:00	15:10(20) ストレッチボール 本道 [15]							15:25(20) ストレッチボール 草野 [15]									15:00	
15:30																	15:30	
16:00																	16:00	
休館日																		
19:00	19:00(30) やさしい HIPHOP 小原	19:30(20) おなかシェイブ 後藤 [10]						19:00(50) ウォーク エアロ 樹本	19:20(30) クロスシェイブ 松尾 [8]				19:15(50) 楽しい エアロ 山元	19:30(30) ボール 松岡 [8]			19:00	
19:30																	19:30	
20:00	HIPHOP 小原							20:10(45) グループ フィット TAKA	20:00(50) フラダンス 高山 [10]				20:20(45) グループ プラスト MOCHY [20]				20:00	
20:30																	20:30	
21:00	リトモス 佐藤淳																21:00	
21:30																	21:30	
22:00																	22:00	
22:30																	22:30	
金 土 日																		
	スタジオ		体育室	プール		スタジオ		体育室	プール		スタジオ		体育室	プール				
	A	B		成人	子ども	A	B		成人	子ども	A	B		成人	子ども			
9:30																	9:30	
10:00	10:00(40) やさしい エアロ 原田																10:00	
10:30																	10:30	
11:00	10:55(50) ウォーク エアロ 花園	10:55(40) 初級 ピラティス 原田 [12]						11:00(50) ヨガ 近藤					10:45(50) ウォーク エアロ 永田				11:00	
11:30																	11:30	
12:00	12:00(50) ヨガ 森	12:00(30) クロスシェイブ 草野 [8]						12:05(50) リトモス 佐藤淳					11:40 ZUMBA TONING 東美 [15]				12:00	
12:30																	12:30	
13:00	13:10(45) グループ プラスト HIBIKI [20]							13:15(45) ボル・ド・プラ 佐藤淳					12:50(30) クロスシェイブ 草野 [10]				13:00	
13:30																	13:30	
14:00	14:10(50) JSA 磯貝 [20]							14:15(50) ピラティス ステップ 東貴 [20]					13:35(60) グループ プラスト HIBIKI [20]				14:00	
14:30																	14:30	
15:00	15:15(30) ボール 草野 [10]																15:00	
15:30																	15:30	
16:00																	16:00	
19:00	19:00(45) ZUMBA 東美	19:30(20) おなかシェイブ 草野 [10]						19:30(60) グループ フィット /プラスト TAKA	第1,3週フィット 第2,4週プラスト				19:30(50) 楽しい アクア 米加田				19:00	
19:30																	19:30	
20:00	20:00(50) ウォーク エアロ 東貴																20:00	
20:30																	20:30	
21:00																	21:00	
21:30																	21:30	
22:00																	22:00	
22:30																	22:30	

- シェイプアップの方におすすめ
- 筋力+シェイプアップの方におすすめ
- 持久力+シェイプアップの方におすすめ
- 筋力アップ+リズムアップの方におすすめ
- リフレッシュ/リラックスの方におすすめ

2019年10月～ むさしセンター

【スタジオ入退室について】
・ウォーミングアップ終了後の入室はできません(プログラム開始10分)
・プログラム途中退室はご遠慮ください

【定員チケットについて】
・プログラム開始10分前に受付横にて配布
・チケットはお一人様1枚(ご本人のみ)

【スタジオ内について】
・レッスン事前の場所取りはご遠慮ください
・レッスン終了後、スリッパ防止の為にモップかけを行います。一時退室のご協力をお願いします

【休講/代行について】
・掲示を所定の場所にて行います
・HPへの掲載もいたします
・QRよりご確認ください

【その他】
・プログラムは、都合により一部変更になる場合がございます。予めご承知ください

