港区スポーツセンター【スタジオ・タイムスケジュール】

new 2017.1～

	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
8:30														
9:00	9:15		9:15				9:15		9:15		9:15		9:15	
9:30	ラダーウォーク 30 合津		モーニングヨガ 30 前田		9:30 気功 60 篠村		入門フラダンス 30 高橋		太極拳24式 60 大柳		バランスボール 30 森岡 整		あさピラ 30 高鳥	
10:00	10:00		10:00				10:00		10:30		10:00		10:00	
10:30	はじめてエアロ 30 西山	オリエンテーション	チューブエクササイズ 高鳥	オリエンテーション		オリエンテーション	のびのび体操 30 鳴澤	オリエンテーション	練功十八法	オリエンテーション	練功十八法	オリエンテーション	ちびボールエクササイズ 高鳥	オリエンテーション
11:00	10:45		10:45		10:45		10:45		ステップサーキット 60 鳴澤 整		はじめてエアロ 鳴澤		10:45	
11:30	練功十八法		練功十八法		練功十八法		練功十八法				10:55		練功十八法	
12:00	かんたんエアロ 45 西山		かんたんエアロ 45 橋本		いきいき体操 45 水村		ヘルシー体操 45 鳴澤		12:00		エアロサーキット 60 鳴澤		かんたんエアロ 45 橋本	
12:30	12:00		コア 15		ポールストレッチ 30 水村		リラクセーションストレッチ 30 森岡		健美操 60 宮本		12:15		12:00	
13:00	リラクセーションストレッチ 30 合津		12:30		12:45		12:45				ズンバ 60 八重樫		リトモス 60 岡崎	
13:30	12:45		リトモス 45 横山		ポル・ド・ブラ 45 岡崎		はじめてステップ 30 森岡 整		13:30		13:30		13:15	
14:00	週変わりレッスン 60	オリエンテーション	13:30	オリエンテーション	13:45	オリエンテーション	13:30	オリエンテーション	練功十八法	オリエンテーション	練功十八法	オリエンテーション	ポールストレッチ 30 佐藤新	オリエンテーション
14:30	14:00		練功十八法		練功十八法		練功十八法		いきいき体操 45 橋本		かんたんエアロ 45 森岡		14:00	
15:00	はじめてステップ 30 森岡 整		いきいき体操 45 川田		のびのび体操 30 水村		かんたんエアロ 45 佐藤		14:45		14:45		かんたんエアロ 45 水村	
15:30	14:45		14:45		14:45		14:45		練功十八法		バレトン 60 中村		15:00	
16:00	練功十八法		コンビネーションエアロ 60 橋本		練功十八法		練功十八法		かんたんエアロ 45 宮田		16:00		エアロマニア 75 橋本	
16:30	かんたんエアロ 45 森岡				かんたんエアロ 45 森岡		ベーシックエアロ 60 眞尾				かんたんエアロ 45 原田		16:30	
17:00											17:00		週変わりレッスン 60	
17:30											ダンスエアロ 60 原田		17:45	
18:00			18:15		18:15		18:15		18:15		18:15		バランスボール 30 鳴澤 整	
18:30	18:30		かんたんエアロ 45 稲垣		ベーシックステップ 45 森岡 整		かんたんエアロ 45 佐藤		練功十八法		練功十八法		18:30	
19:00	はじめてステップ 30 森岡 整		19:10		19:10		19:10		リトモス 45 横山		コンビネーションエアロ 60 川田		練功十八法	
19:30	19:15	オリエンテーション	はじめてピラティス 30 新井	オリエンテーション	コア 15	オリエンテーション	コンビネーションエアロ 60 都平	オリエンテーション	19:30	オリエンテーション		オリエンテーション	ベーシックエアロ 60 鳴澤	オリエンテーション
20:00	練功十八法		19:50		19:40		20:20		かんたんエアロ 45 高山					
20:30	ファットバーニング 60 長島		ファットバーニング 60 橋本		ズンバ 60 u-carry		カポエラ入門 30 白波瀬		20:30					
21:00	20:45		21:00		20:50		21:00		エアロマニア 75 高山					
21:30	ズンバ 60 橋詰		マーシャルファイト ～エクササイズ～ 45 合津		エアロサーキット 60 鳴澤		ポル・ド・ブラ 45 岡崎							
22:00														