港区スポーツセンター【スタジオ・タイムスケジュール】

2017.10～

月

スタジオ

- 9:15 ラダーウォーク 30 合津
- 10:00 はじめてエアロ 30 橋本
- 10:45 練功十八法
- 11:00 かんたんエアロ 45 橋本
- 12:00 リラクセーションストレッチ 30 合津
- 12:45 週変わりレッスン 60
- 14:00 はじめてステップ 30 森岡 整
- 14:45 練功十八法
- 15:00 かんたんエアロ 45 森岡
- 18:30 練功十八法
- 18:30 はじめてステップ 30 石井 整
- 19:30 ファットバーニング 60 長島
- 20:45 ズンバ 60 橋詰

ジム

- オリエンテーション 10:00～19:30

火

スタジオ

- 9:15 モーニングヨガ 30 金井
- 10:00 チューブエクササイズ 佐藤新
- 10:45 練功十八法
- 11:00 かんたんエアロ 45 川田
- 12:00 コア 15 佐藤新
- 12:30 リトモス 45 横山
- 13:30 練功十八法
- 13:30 いきいき体操 45 橋本
- 14:45 コンビネーションエアロ 60 橋本
- 18:15 かんたんエアロ 45 稲垣
- 19:10 はじめてピラティス 30 新井
- 19:50 ファットバーニング 60 大井
- 21:00 マーシャルファイト ～エクササイズ～ 45 稲川

ジム

- オリエンテーション 10:00～19:30

水

スタジオ

- 9:30 気功 60 篠村
- 10:45 練功十八法
- 11:00 いきいき体操 45 水村
- 12:00 ポールストレッチ 30 水村 整
- 12:45 ポル・ド・ブラ 45 岡崎
- 13:45 練功十八法
- 14:00 のびのび体操 30 水村
- 14:45 練功十八法
- 15:00 かんたんエアロ 45 森岡
- 18:15 ベーシックステップ 45 森岡 整
- 19:10 コア 15 森岡
- 19:40 ズンバ 60 u-carry
- 20:50 オリジナルエアロ 60 下山

ジム

- オリエンテーション 10:00～19:30

木

スタジオ

- 9:15 入門フラダンス 30 高橋
- 10:00 のびのび体操 30 鳴澤
- 10:45 練功十八法
- 11:00 ヘルシー体操 45 鳴澤
- 12:00 リラクセーションストレッチ 30 森岡
- 12:45 はじめてステップ 30 佐藤果 整
- 13:30 練功十八法
- 13:30 かんたんエアロ 45 佐藤果
- 14:45 練功十八法
- 15:00 ベーシックエアロ 60 眞尾
- 18:15 かんたんエアロ 45 森岡
- 19:10 コンビネーションエアロ 60 都平
- 20:20 ポル・ド・ブラ 45 岡崎
- 21:15 カポエラ入門 30 白波瀬

ジム

- オリエンテーション 10:00～19:30

金

スタジオ

- 9:15 太極拳24式 60 大柳
- 10:30 練功十八法
- 10:45 ステップサーキット 60 橋本 整
- 12:00 健美操 60 宮本
- 13:30 練功十八法
- 13:30 いきいき体操 45 鳴澤
- 14:45 練功十八法
- 14:45 かんたんエアロ 45 宮田
- 18:15 練功十八法
- 18:15 リトモス 45 横山
- 19:30 かんたんエアロ 45 高山
- 20:30 エアロマニア 75 高山

ジム

- オリエンテーション 10:00～19:30

土

スタジオ

- 9:15 バランスボール 30 森岡 整
- 10:00 練功十八法
- 10:00 はじめてエアロ 鳴澤
- 10:55 エアロサーキット 60 鳴澤
- 12:15 ズンバ 60 八重樫
- 13:30 練功十八法
- 13:30 かんたんエアロ 45 森岡
- 14:45 バレトン 60 中村
- 16:00 ベーシックエアロ 60 u-carry
- 17:15 ダンスエアロ 60 u-carry
- 18:30 コンビネーションエアロ 60 川田

ジム

- オリエンテーション 10:00～19:30

日

スタジオ

- 9:15 あさピラ 30 新井
- 10:00 ちびボールエクササイズ 新井 整
- 10:45 練功十八法
- 11:00 かんたんエアロ 45 水村
- 12:00 リトモス 60 岡崎
- 13:15 ポールストレッチ 30 長田 整
- 14:00 練功十八法
- 14:00 かんたんエアロ 45 橋本
- 15:15 エアロマニア 75 橋本
- 16:45 ボディーコンディショニング 60 高橋 整
- 18:00 バランスボール 30 佐藤新 整
- 18:45 ベーシックエアロ 60 鳴澤

ジム

- オリエンテーション 10:00～19:30