

港区スポーツセンター【スタジオ・タイムスケジュール】

NEW 2018.4~

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		9:30		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 金井				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 新井	
10:00	はじめてエアロ 30 橋本	チューブ エクササイズ 佐藤新		気功 60 篠村		のびのび体操 30 鳴澤		10:00		10:00		10:00	ちひホール エクササイズ 新井
10:30	オリエンテーション	オリエンテーション		オリエンテーション		オリエンテーション		10:30	オリエンテーション	10:30	オリエンテーション	10:30	オリエンテーション
10:45		10:45		10:45		10:45		10:45		10:45		10:45	
11:00	練功十八法	練功十八法		練功十八法		練功十八法		練功十八法		練功十八法		練功十八法	
11:30	かんたんエアロ 45 橋本	かんたんエアロ 45 川田		いきいき体操 45 水村		ヘルシー体操 45 鳴澤		ステップ サーキット 60 橋本	整	エアロ サーキット 60 鳴澤		かんたんエアロ 45 水村	
12:00	リラクゼーション ストレッチ 30 合津	12:00		12:00		12:00		12:00		12:00		12:00	
12:30		コア 15 佐藤新		ポールストレッチ 30 水村	整	リラクゼーション ストレッチ 30 森岡		健美操 60 宮本		12:15		リトモス 60 岡崎	
12:45		リトモス 45 横山		12:45		12:45		12:45		ズンバ 60 八重樫		13:15	
13:00	週変わり レッスン 60	オリエンテーション		ボル・ド・ブラ 45 岡崎		はじめてステップ 30 佐藤果	整	13:30		13:30		13:30	
13:30		13:30		13:45		13:30		13:30		13:30		13:30	
14:00	はじめてステップ 30 森岡	いきいき体操 45 中島		練功十八法		かんたんエアロ 45 佐藤果		練功十八法		練功十八法		練功十八法	
14:30	整			練功十八法		いきいき体操 45 鳴澤		練功十八法		かんたんエアロ 45 森岡		かんたんエアロ 45 橋本	
14:45	練功十八法	14:45		14:45		14:45		14:45		14:45		14:45	
15:00	かんたんエアロ 45 森岡	コンビネーション エアロ 60 本間		かんたんエアロ 45 本間		ベーシック エアロ 60 眞尾		かんたんエアロ 45 宮田		バレトン 60 中村		15:15	
15:30				筋コンディショニング								エアロマニア 75 橋本	
16:00										16:00			
16:30										ベーシック エアロ 60 u-carry			
17:00												ポディー コンディショニング 60 高橋	整
17:30										17:15			
18:00										ダンスエアロ 60 u-carry			
18:30	18:30	18:15		18:15		18:15		18:15		18:30		18:00	
18:30	練功十八法	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 森岡		リトモス 60 大串		18:30		18:30	
19:00	はじめてステップ 30 石井	19:10		19:10		19:10				コンビネーション エアロ 60 川田		18:45	
19:30	オリエンテーション	はじめて ピラティス 30 新井		19:40		19:10		19:30		19:30		19:30	
19:30	ファット バーニング 60 長島	19:50		19:40		コンビネーション エアロ 60 都平		かんたんエアロ 45 高山		オリエンテーション		オリエンテーション	
20:00		ファット バーニング 60 大井		ズンバ 60 u-carry		20:20							
20:30	20:45					20:20		20:30					
21:00	ズンバ 60 u-carry ※期間限定	21:00		20:50		20:30							
21:30		マーシャル ファイト ~エクササイズ~ 45 稲川		コンビネーション エアロ 60 下山		21:15		エアロマニア 75 高山					
22:00						21:15							
22:00						カボエラ入門 30 白波瀬							