港区スポーツセンター【スタジオ・タイムスケジュール】

NEW 2018.5~

	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 金井貴絵		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 新井	
10:00	10:00 はじめてエアロ 30 金井裕之	オリエンテーション 体力測定	10:00 チューブエクササイズ 佐藤新	オリエンテーション 体力測定		オリエンテーション 体力測定	10:00 のびのび体操 30 鳴澤	オリエンテーション 体力測定	10:30 練功十八法	オリエンテーション 体力測定	10:00 練功十八法	オリエンテーション	10:00 ちびボール エクササイズ 新井 整	オリエンテーション
10:30	10:45 練功十八法		10:45 練功十八法		10:45 練功十八法		10:45 練功十八法		ステップ サーキット 60 鳴澤 整		はじめてエアロ 鳴澤		10:45 練功十八法	
11:00	かんたんエアロ 45 金井裕之		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				10:55 エアロサーキット 60 鳴澤		かんたんエアロ 45 水村	
11:30														
12:00	12:00 リラクセーションストレッチ 30 合津	体力測定	12:00 コア 15 佐藤新	体力測定	12:00 ポールストレッチ 30 水村 整	体力測定	12:00 リラクセーションストレッチ 30 森岡	体力測定	12:00 健美操 60 宮本	体力測定	12:15 ズンバ 60 八重樫		12:00 リトモス 60 岡崎	
12:30	12:45		12:30 リトモス 45 横山		12:45 ポル・ド・ブラ 45 岡崎		12:45 はじめてステップ 30 佐藤果純 整							
13:00	週変わりレッスン 60	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		オリエンテーション		オリエンテーション	13:15 ポールストレッチ 30 長田 整	オリエンテーション
13:30			13:30 練功十八法		13:45 練功十八法		13:30 練功十八法		13:30 練功十八法		13:30 練功十八法			
14:00	14:00 はじめてステップ 30 森岡 整		いきいき体操 45 中島		のびのび体操 30 水村		かんたんエアロ 45 佐藤果純		いきいき体操 45 鳴澤		かんたんエアロ 45 森岡		14:00 練功十八法	
14:30	14:45 練功十八法		14:45 コンビネーションエアロ 60 本間		14:45 かんたんエアロ 45 本間		14:45 練功十八法		14:45 練功十八法		14:45 バレトン 60 中村		かんたんエアロ 45 川田	
15:00	かんたんエアロ 45 森岡				筋コンディショニング		ベーシックエアロ 60 眞尾		かんたんエアロ 45 宮田				15:15 エアロマニア 75 川田	
15:30														
16:00											16:00 ベーシックエアロ 60 u-carry			
16:30													16:45 ボディーコンディショニング 60 高橋 整	
17:00											17:15 ダンスエアロ 60 u-carry			
17:30														
18:00			18:15 かんたんエアロ 45 稲垣		18:15 ベーシックステップ 45 森岡 整		18:15 かんたんエアロ 45 森岡		18:15 リトモス 60 大串		18:30 コンビネーションエアロ 60 倉持		18:00 バランスボール 30 佐藤新 整	
18:30	18:30 練功十八法												18:45 ベーシックエアロ 60 鳴澤	
19:00	はじめてステップ 30 石井 整		19:10 はじめてピラティス 30 新井		19:10 コア 15 森岡		19:10 コンビネーションエアロ 60 都平							
19:30	19:30 ファットバーニング 60 長島	オリエンテーション	19:50 ファットバーニング 60 大井	オリエンテーション	19:40 ズンバ 60 u-carry	オリエンテーション		オリエンテーション	19:30 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		オリエンテーション
20:00							20:20 ポル・ド・ブラ 45 岡崎							
20:30	20:45 ズンバ 60 u-carry ※期間限定		21:00 マーシャルファイト ～エクササイズ～ 45 稲川		20:50 コンビネーションエアロ 60 下山		21:15 カポエラ入門 30 白波瀬		20:30 エアロマニア 75 高山					
21:00														
21:30														
22:00														