# 港区スポーツセンター【スタジオ・タイムスケジュール】

NEW 2018.9～

| | 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 並 | | 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 | | オリエンテーション | 19:40 ズンバ 60 u-carry 並 | 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 並 | 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 | | | 19:50 ファットバーニング 60 大井 並 | | | | 20:20 ポル・ド・ブラ 45 岡崎 | | 20:30 エアロマニア 75 高山 並 | | | | | |
| 20:30 | 20:45 ズンバ 60 u-carry 並 | | | | 20:50 コンビネーションエアロ 60 下山 | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | 21:00 マーシャルファイト ～エクササイズ～ 45 稲川 | | | | 21:15 カポエラ入門 30 白波瀬 | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | |