港区スポーツセンター【2019ゴールデンウィーク・タイムスケジュール】

	27日 土	28日 日	29日 月	30日 火	1日 水	2日 木	3日 金	4日 土	5日 日	6日 月
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
8:30										
9:00										
9:15		9:15	9:15	9:15		9:15	9:15	9:15	9:15	9:15
9:30	バランスボール 30 森岡 整	あさピラ 30 新井	バレエストレッチ 渡辺	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	バレエストレッチ 渡辺
10:00	練功十八法	10:00 ちびボール エクササイズ 新井 整	10:00 はじめてエアロ 30 鳴澤	10:00 チューブ エクササイズ 佐藤新		10:00 のびのび体操 30 鳴澤	10:30 練功十八法	10:00 練功十八法	10:00 ちびボール エクササイズ 新井 整	10:00 はじめてエアロ 30 金井裕之
10:30	はじめてエアロ 鳴澤	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	10:45 練功十八法	ステップ サーキット 60 高畑 整	はじめてエアロ 鳴澤	10:45 練功十八法	10:45 練功十八法
11:00	10:55 エアロ サーキット 60 鳴澤	かんたんエアロ 45 水村	かんたんエアロ 45 鳴澤	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	かんたんエアロ 45 金井裕之
11:30		12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00		12:00	12:00
12:00	12:15	リトモス 60 岡崎	ファイティング ボクシング 30 新井	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	ファイティング ボクシング 30 新井
12:30	ズンバ 60 八重樫		12:45 ピラティス 60 新井	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		ズンバ 60 八重樫		12:45 ピラティス 60 新井
13:00		13:15							13:15	
13:30	13:30 練功十八法	ポールストレッチ 30 長田 整		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	ポールストレッチ 30 長田 整	
14:00	かんたんエアロ 45 森岡	14:00 練功十八法	14:15	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	14:00 はじめてステップ 30 森岡 整
14:30	14:45	かんたんエアロ 45 久高	スプリング イベント 75	14:45	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	かんたんエアロ 45 久高	14:45 練功十八法
15:00	バレトン 60 中村 並	15:15 エアロマニア 75 久高		コンビネーション エアロ 60 本間	15:45 オリジナル エアロ 60 本間	ベーシック エアロ 60 眞尾	かんたんエアロ 45 鳴澤	バレトン 60 中村 並	15:15 エアロマニア 75 久高	かんたんエアロ 45 mii
15:30										
16:00	16:00 ベーシック エアロ 60 u-carry		16:15 ダンスエアロ 45 u-carry 並	16:00 リラックスヨガ 45 稲垣		16:15 バレトン 45 comaki	16:00 フリースタイル 60 五十嵐	16:00 ベーシック エアロ 60 u-carry	16:45 ボディー コンディショニング 60 高橋 整	16:00 ファット バーニング 60 mii
16:30		16:45 ボディー コンディショニング 60 高橋 整			17:00 メンテナンスヨガ 60 飯田					
17:00	17:15 ダンスエアロ 60 u-carry		17:15 レゲトン 60 u-carry 並	17:00 オリジナル エアロ 60 松本		17:15 リラックスヨガ 45 comaki	17:15 コンビネーション エアロ 60 五十嵐	17:15 ダンスエアロ 60 u-carry		17:15 ズンバ 60 tommy
17:30										
18:00		18:00 バランスボール 30 佐藤新 整							18:00 バランスボール 30 佐藤新 整	
18:30	18:30 ラテンエアロ 60 岡崎	18:45 ベーシック エアロ 60 鳴澤	18:30 練功十八法	18:15 ダンスエアロ 45 松本	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	18:30 かんたんエアロ 45 u-carry	18:30 はじめて ストリートダンス 60 ASAMI	18:45 ベーシック エアロ 60 鳴澤	18:30 練功十八法
19:00			はじめてエアロ 森岡	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 ズンバ 60 u-carry 並			はじめてエアロ 森岡
19:30			19:30 ズンバ 60 tommy	19:50 ファット バーニング 60 金井	19:40 ズンバ 60 u-carry 並					19:30 ファット バーニング 60 長島
20:00						20:20 ポル・ド・ブラ 45 岡崎				
20:30										
21:00				21:00 マーシャル ファイト 45 新井	20:50 ベーシック エアロ 60 水村	21:15 ボディエアロ入門 30 白波瀬				
21:30										
22:00										