港区スポーツセンター【スタジオ・タイムスケジュール】

NEW 2018.10～

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