

2024年10月

# スタジオプログラム



KICKOUT:ムエタイやキックボクシングの実践的な動きを音楽に合わせて行う格闘技エクササイズです。初心者の方でも楽しんでいただけます。

STORONG NATION®(簡単Var.優先):パンチやキック、スクワットなどが入ったサーキットトレーニングを初心者でもできる動きだけにして簡単バージョンで45分動きます。

日			月			火			水			木			金			土		
6			7			8			9			10			11			12		
						9:15 9:45	おはよう ストレッチ	スタッフ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	スタッフ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	スタッフ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	スタッフ	13:05 13:50	楽しいエアロ	松尾有真
						10:05 10:50	エアロ初級	芦田	10:05 10:50	KICKOUT	村上	10:05 10:50	ZUMBA®	城谷	10:05 10:50	かんたん エアロ	松尾有真			
									19:05 19:50	バーベルビート	城谷									
15:05 15:50	健やかヨガ	松尾有真	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	スタッフ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	スタッフ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	スタッフ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	スタッフ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	スタッフ	13:05 13:50	楽しいエアロ	松尾有真
			12:05 12:50	はじめての エアロ	森	10:05 10:50	エアロ初級	芦田	10:05 10:50	STORONG NATION® (簡単Var.優先)	城谷	10:05 10:50	ZUMBA®	城谷	10:05 10:50	かんたん エアロ	松尾有真			
			19:05 19:50	ZUMBA®	足立				19:05 19:50	STORONG NATION®	城谷									
15:05 15:50	健やかヨガ	松尾有真	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	スタッフ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	スタッフ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	スタッフ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	スタッフ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	スタッフ	13:05 13:50	楽しいエアロ	松尾有真
						10:05 10:50	エアロ初級	芦田	10:05 10:50	KICKOUT	村上	10:05 10:50	ZUMBA®	城谷	10:05 10:50	かんたん エアロ	松尾有真			
									19:05 19:50	バランスボール	城谷									
			9:15 9:45	おはよう ストレッチ	スタッフ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	スタッフ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	スタッフ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	スタッフ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	スタッフ	13:05 13:50	楽しいエアロ	松尾有真
			12:05 12:50	はじめての ステップ	森	10:05 10:50	エアロ初級	芦田	10:05 10:50	ヨガ初級	東	10:05 10:50	ZUMBA®	城谷	10:05 10:50	かんたん エアロ	松尾有真			
			19:05 19:50	ZUMBA®	足立				19:05 19:50	バーベルビート	城谷									
15:05 15:50	健やかヨガ	松尾有真	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	スタッフ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	スタッフ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	スタッフ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	スタッフ	9:15 9:45	おはよう ストレッチ	スタッフ	お知らせ ◇10月14日(月)は、祭日の為、 10月20日(日)は、駒ヶ谷スポーツフェスタ開催の為スタジオプログラムはお休みです。14日(月)のおはようストレッチは開催します。		
			12:05 12:50	はじめての エアロ	森	10:05 10:50	エアロ初級	芦田	10:05 10:50	リラックスヨガ	東	10:05 10:50	ZUMBA®	城谷						
			19:05 19:50	ZUMBA®	足立				19:05 19:50	STORONG NATION®	城谷									

※ストレッチ・ヨガ・ピラティス以外のレッスンは、室内用シューズが必要です ※内容は予告なく変更になる場合があります