

# スポーツクラブZUMI21 新スタジオプログラム

## 2017年12月~ スタジオプログラム 予定

	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	
月曜日				10:30~11:20 ▲バレトン 鈴木	11:35~12:15 はじめてエアロ 鈴木	12:30~13:20 太極舞 北村	13:35~14:20 ZUMBA 新井	14:30~15:20 ボール 新井		16:00~17:00 Kids Cheer (キッズクラス) カナコ	17:15~18:15 Kids Cheer (ジュニアクラス) カナコ									19:00~19:45 ZUMBA 吉羽	19:55~20:55 エキサイティングエアロ 赤松	21:05~21:45 コア イコング ストレッチ 赤松						
火曜日				10:30~11:15 ▲ピラティス45 木瀬	11:25~12:10 らくらくエアロ 前田祐	12:25~13:15 エンジョイエアロ 小谷	13:25~14:05 はじめてエアロ 小谷	14:20~15:20 ☺▲ヨガ60 岩崎		15:40~16:30 ▲フラダンス 織川											19:00~19:50 エキサイティング50 吉田	20:00~20:40 はじめてエアロ 山添	20:50~21:40 エンジョイエアロ 山添					
水曜日				10:30~11:20 ▲ピラティス50 新名	11:35~12:00 ダンベル月間 定員:12名 松本	12:10~12:50 はじめてエアロ 犬山	13:00~14:00 ▲ヨガ60 北川	14:15~15:15 エキサイティングエアロ 早川	水曜11:35~12:00 【ダンベル月間】定員:12名 1週目⇒下半身 2週目⇒上半身 3週目⇒腕、お腹 4週目⇒全身												19:00~19:50 ボクシングエアロ 中川	20:05~20:50 らくらくステップ 木瀬	21:00~21:50 ▲ピラティス50 木瀬					
木曜日				10:30~11:15 ZUMBA GOLD 高橋	11:30~12:20 ☺ボール 小田	12:35~13:35 ☺▲気功 小島七	13:45~14:35 ラテンエアロ 小島七	14:45~15:35 フリースタイルダンス 小島世		16:00~17:00 HIP-HOP (キッズクラス) Mickey	17:15~18:15 HIP-HOP (ジュニアクラス) Mickey										19:00~19:45 らくらくエアロ 北村	19:55~20:55 ▲骨盤矯正 津野	21:10~22:00 ▲ヨガ50 佐川					
金曜日				10:30~11:20 ▲ヨガ50 田村	11:35~12:15 はじめてエアロ 今堀	12:25~13:15 エンジョイエアロ 今堀	13:30~14:10 はじめてステップ 犬井	14:25~15:15 ☺▲カキラ 三好													19:00~19:50 HIP-HOP 中藤	20:00~20:50 コンディショニングストレッチ 磯邊	21:00~21:45 らくらくエアロ 磯邊					
土曜日				10:30~11:15 らくらくエアロ 前田祐	11:30~12:30 ☺▲ヨガ60 前田祐	13:00~13:50 ボクシングエアロ 中川	14:05~14:50 らくらくステップ 前田妙	15:00~15:50 エンジョイエアロ 前田妙	16:00~16:30 ▲からだづくり & ストレッチ マイ												19:00~20:00 ▲ヨガ60 頼角	20:15~20:55 はじめてエアロ 東						
日曜日				10:30~11:10 はじめてエアロ 大崎	11:20~12:10 エンジョイエアロ 大崎	12:20~12:50 ▲からだづくり & ストレッチ マイ	1、3週目のみレッスン	14:00~14:40 はじめてステップ 小田	15:00~16:00 ▲タイ式ヨガ (ル-ソ-ダ ット) 小田												★ ★★ ★★★★★ ~ 「はじめて⇒らくらく⇒エンジョイ⇒エキサイト」 の順に難易度が上がっていきます!!							