

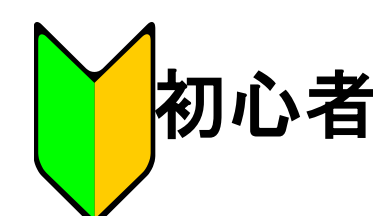
武蔵野の森総合スポーツプラザ スタジオ・プールプログラム

2019年 4月～2019年 9月

月	火		水			木			金			土		日	
	Aスタジオ 20名	Bスタジオ 25名	Aスタジオ 20名	Bスタジオ 25名	プール	Aスタジオ 20名	Bスタジオ 25名	プール	Aスタジオ 20名	Bスタジオ 25名	プール	Aスタジオ 20名	Bスタジオ 25名	Aスタジオ 20名	Bスタジオ 25名
9:30															
10:00	10:00～11:00 バレエストレッチ & エクササイズ 高橋	10:00～11:00 ヨガ kazu	10:00～11:00 お気軽フラ エクササイズ ヘボ アヒヒ 朋	10:15～11:15 ZUMBA 志村 晴子		9:45～10:45 ヨガ 八重樫			10:30～11:30 パレトン MaYu	10:30～11:30 ヨガ 新岡					
11:00	11:15～12:15 初めてパレエ 高橋	11:15～12:15 ステップ 渡辺 優子	11:15～12:15 フラ ヘボ アヒヒ 朋	11:30～12:30 バランス コーディネーション 志村 晴子		11:00～12:00 かんたん エアロビクス 巻野	11:00～11:45 NEW アクアビクス (成人)定員30名		11:00～12:00 かんたん エアロビクス 石丸	11:00～12:00 NEW ヨガ 新岡	11:00～12:00 ピギナー フォーミング (成人) 各定員30名	11:00～12:00 時間変更 ストパー& レップリーボック 石毛	11:15～12:15 はじめてヨガ 岡村 幸		
12:00		12:30～13:30 健康体操 渡辺 優子							11:45～12:45 初めてジャズ 新岡	11:45～12:45 NEW ジャズ 新岡		11:45～12:45 ヒップホップ MaYu	12:00～13:00 ストパー& レップリーボック 山川		
13:00									13:00～14:00 NEW ジャズ 新岡	13:00～14:00 健康体操 Kaori		12:30～13:30 ヨガ 岡村 幸			
14:00	14:00～15:00 太極拳 甲斐 由樹					14:00～15:00 NEW 乳幼児(Jコース) ウォーキング 巻野			13:30～14:30 気功 甲斐 由樹	14:00～15:00 乳幼児(Jコース) (2才～4才) 定員20名		13:15～14:00 お楽しみレッスン スタッフ			
15:00						15:00～16:00 Aコース (4才～6才) 定員35名				15:00～16:00 Aコース (4才～6才) 定員35名		13:45～14:45 骨盤調整ヨガ 小川万里			
16:00			15:30～16:20 子どもパレエ 高橋			16:00～17:00 Bコース (5才～8才) 定員35名				16:00～17:00 Bコース (5才～8才) 定員35名		15:00～16:00 パワーヨガ 小川万里			
17:00			16:30～17:20 子どもパレエ 高橋			17:00～18:00 Cコース (小学生以上) 定員35名				17:00～18:00 Cコース (小学生以上) 定員35名		16:30～17:15 お楽しみレッスン スタッフ			
18:00			各コース定員20名			18:00～19:00 Dコース (中級5級以上) 定員40名				18:00～19:00 Dコース (中級5級以上) 定員40名		17:00～18:00 ステップ 佐藤 果純			
19:00			18:45～19:30 ZUMBA 巻野			19:30～20:30 NEW ヨガ kazu									
19:30	19:30～20:15 レップリーボック 石毛		19:30～20:30 スピードアップ (成人) 定員30名			19:30～20:15 レップリーボック 山川	19:30～20:30 ピラティス 尾崎 祐子		19:30～20:30 NEW シェイプアップ フラ ヘボ アヒヒ 朋	20:00～21:00 エアロビクス 佐藤 果純	19:30～20:30 レップリーボック 志村	19:30～20:30 フォーミング (成人) 定員30名			
20:00		20:30～21:30 ストパー& ストレッチ 石毛	20:30～21:30 TBC 巻野			20:30～21:30 ストレッチ & ヨガ Emi					20:00～21:00 ピラティス 尾崎 祐子				
21:00															

*スタジオレッスン参加料1レッスン ¥1,000

* お楽しみレッスンのインストラクター・内容につきましては館内掲示をご覧ください



初心者

☆ 初級者

☆☆ 中級

☆☆☆ 上級



シューズが必要なクラス

時間変

時間変更クラス

NEW

内容変更クラス

変更

インストラクター・スタジオ変更