

# スタジオタイムスケジュール

スポーツクラブ アドヴァンスむそた

2020年8月～

	月曜 メインスタジオ	火曜 メインスタジオ	水曜 メインスタジオ	金曜 メインスタジオ	土曜 メインスタジオ	日曜 メインスタジオ
10:00	10:00～11:00 癒しのヨーガ 吉野 美栄	10:00～10:30 エアロZERO 根来紀子	9:40～10:25 太極拳入門 谷口 のり子	10:00～11:00 骨盤調整ヨガ 栗生 尚幸	10:15～11:15 癒しのヨーガ 岡 佐規子	10:00～11:00 ベーシックヨガ 中川 由香里
11:00	11:15～11:45 ビギナーエアロ 宇佐美 まり子	10:45～11:15 ビギナーステップ 山本 由香	10:35～11:20 太極拳 谷口 のり子	11:15～12:00 ZUMBA 兼次 富美子		11:15～11:45 ビギナーステップ 宇佐美 まり子
12:00	12:00～13:00 エアロマニア 宇佐美 まり子	11:30～12:15 ヘルスコンディショニング+美ボディエクササイズ 山本 由香	11:30～12:30 フラダンス(中級) 森永 ひとみ	12:15～13:15 リラクゼーションヨガ 井田 真美		11:50～12:35 ベーシックエアロ 宇佐美 まり子
13:00	13:15～14:00 フラダンス(初心級) 森永 ひとみ	12:30～13:30 骨盤調整ヨガ 栗生 尚幸		<b>変更</b> 13:30～14:30 リラクセスアロマヨガ 辻 須美代		12:45～13:25or12:45～13:15 美筋シェイプor引き締めトレーニング 宇佐美 まり子 ※日程は事前に館内にて提示致します。
14:00	14:10～15:10 フラダンス(中級) 森永 ひとみ	13:45～14:45 癒しのヨーガ 小浦 千束				13:35～14:05or13:35～14:35 ストレッチポール30orベーシックヨガ 栗生 尚幸 ※日程は事前に館内にて提示致します。

## 予約制について

# 全レッスン定員12名

※予約券がない場合は、受講することはできません

17:00				<b>NEW</b> 17:00～17:45 BODYCOMBAT45 林 駿佑	<b>変更</b> 時間 or 内容 or 担当IR 変更プログラムになります。
18:00				<b>変更</b> 17:55～18:35 美筋シェイプ 宇佐美 まり子	<b>NEW</b> 新規プログラムになります。
19:00	19:15～20:00 ZUMBA 室川 佐代子	19:15～19:45 LES MILLS 週替わり ※実施内容につきましては別紙掲示致します	19:15～20:00 パーワークス 兼次 富美子	19:30～20:30 骨盤調整ヨガ 栗生 尚幸	<b>変更</b> 18:45～19:45 ミドルエアロ 宇佐美 まり子
20:00	20:15～20:45 GRIT 林 駿佑 ※実施内容につきましては別紙掲示致します	20:00～20:30 CXWORX 谷村 湧司	20:15～21:00 ピラティス 兼次 富美子		
21:00	21:05～21:35 ビギナーステップ 宇佐美 まり子	20:45～21:30 BODYCOMBAT45 林 駿佑	21:15～21:45 LES MILLS 週替わり ※実施内容につきましては別紙掲示致します	<b>変更</b> 21:00～21:50 ヨガ&ピラティス 室川 佐代子	

**ADVANCE**  
スポーツクラブ アドヴァンスむそた  
TEL 073-462-0610



アドヴァンスむそた

※スマートフォンアプリでもレッスン情報を配信致します。