

# 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

2022年1月～

	月曜	火曜	水曜	金曜	土曜	日曜
	メインスタジオ	メインスタジオ	メインスタジオ	メインスタジオ	メインスタジオ	メインスタジオ
10:00	10:00～10:45 癒しのヨーガ 吉野 美栄	9:45～10:15 エアロZERO 根来 紀子 <b>変更</b> 10:25～10:55 ビギナーステップ 根来 紀子	10:00～10:30 太極拳入門 谷口 のり子 10:40～11:10 太極拳 谷口 のり子	9:45～10:10 アドヴァンス・ストレッチ 10:20～11:05 ピラティス 兼次 富美子	9:45～10:30 癒しのヨーガ 岡 佐規子 10:45～11:30 体質改善ヨガ 中谷 真理	10:00～10:45 ベーシックヨガ 中川 由香里 11:00～11:30 ビギナーステップ 宇佐美 まり子
11:00	11:00～11:30 ビギナーエアロ 宇佐美 まり子	<b>変更</b> 11:10～11:55 癒しのヨーガ 小浦 千束	11:30～12:15 フラダンス(中級) 森永 ひとみ	11:15～12:00 ZUMBA 兼次 富美子	11:45～12:30 リフレッシュヨガ(月2回) 辻 須美代 ※日程は事前に館内にて提示致します。	11:40～12:25 ベーシックエアロ 宇佐美 まり子
12:00	11:45～12:30 エアロマニア 宇佐美 まり子	<b>変更</b> 12:10～12:55 リラクゼーションヨガ 井田 真美		12:15～13:00 リラクゼーションヨガ 井田 真美		12:35～13:15or12:35～13:05 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。
13:00	12:45～13:30 フラダンス(初心級) 森永 ひとみ			13:15～14:00 脳トレピクス 横山 安紀子		
14:00	13:40～14:25 フラダンス(中級) 森永 ひとみ					
15:00						
16:00	<b>予約制について</b>					
17:00	<b>全レッスンは定員15名</b> フロントにてご予約ください ※電話予約はございません				・予約開始時間 朝のレッスン 9:30～ 夜のレッスン 18:00～ ※土曜日のみ16:30～ ※予約券がない場合は、受講することはできません	
18:00					17:30～18:10 美筋シェイプ 宇佐美 まり子	
19:00	19:15～20:00 ZUMBA 室川 佐代子	<b>変更</b> 19:15～19:45 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">定員 10名</span> ボディパンプ30 林 駿佑	19:15～19:45 初級ステップ 宇佐美 まり子	19:15～20:00 ボディコンバット45 林 駿佑	18:20～19:05 ミドルエアロ 宇佐美 まり子	<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。 <b>NEW</b> 新規プログラムになります。
20:00	20:15～21:00 ベーシックヨガ 渡邊 裕美	20:00～20:30 ボディコンバット30 林 駿佑	20:00～20:45 ピラティス 兼次 富美子	20:15～21:00 ヨガ & ピラティス 室川 佐代子		
21:00						
22:00						

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



※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。