

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
2023年10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	9:40～10:05 アドヴァンス・ストレッチ	9:45～10:10 アドヴァンス・ストレッチ	9:45～10:30 リフレッシュヨガ 辻 須美代	10:00～10:45 ベーシックヨガ 中川 由香里
11:00	11:00～11:30 ビギナーエアロ 宇佐美 まり子	10:25～10:55 ビギナーステップ 根来 紀子	10:10～10:40 太極拳入門 谷口 のり子	10:20～11:05 ピラティス 兼次 富美子	10:45～11:30 体質改善ヨガ 中谷 真理	11:00～11:30 ビギナーステップ 宇佐美 まり子
12:00	11:45～12:30 エアロマニア 宇佐美 まり子	変更 11:25～11:55 スローヨガ 井田 真美	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		11:40～12:25 ベーシックエアロ 宇佐美 まり子
13:00	12:45～13:30 フラダンス(初心級) 森永 ひとみ	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		12:35～13:05 引き締めトレーニング 宇佐美 まり子
14:00	13:40～14:25 フラダンス(中級) 森永 ひとみ			13:15～14:00 脳トレピクス 横山 安紀子		
15:00						
16:00	予約制について					
	下記に記載のレッスンのみ予約制となります。					
17:00	<input type="checkbox"/> ビギナーステップ(火曜日)10:25～10:55 9:30から1Fフロントにて名簿に名前を記入後、予約券を配布致します。			※予約券がない場合は、受講することができません		
	<input type="checkbox"/> 初級ステップ(水曜日)19:15～19:45 18:00から1Fフロントにて名簿に名前を記入後、予約券を配布致します。					
	<input type="checkbox"/> ビギナーステップ(日曜日)11:00～11:30 9:30から1Fフロントにて名簿に名前を記入後、予約券を配布致します。					
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	19:00～19:25 アドヴァンス・ストレッチ(アクティブ)	19:15～19:45 初級ステップ 宇佐美 まり子	19:15～20:00 ヨガ&ピラティス 室川 佐代子	18:20～19:05 ミドルエアロ 宇佐美 まり子	
20:00	20:15～21:00 ベーシックヨガ 渡邊 裕美	19:35～20:05 ボディコンバット30 田名後 茜	20:00～20:45 ピラティス 兼次 富美子	20:15～21:00 ボディコンバット45 古谷 福太郎		
21:00		20:15～20:45 ボディアタック30 殿最 裕太				
22:00						

変更 時間 or 内容 or 担当IR
変更プログラムになります。

NEW 新規プログラムになります。

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。