

# 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

2024年4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	<b>変更</b> 10:00～10:30 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	<b>NEW</b> 9:45～10:15 たのしい朝活エクササイズ 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	<b>変更</b> 10:40～11:10 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">定員 18名</span> 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	<b>NEW</b> 10:25～11:10 リラックスアロマヨガ 辻 須美代	11:00～11:30 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">定員 18名</span> 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	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					<b>NEW</b> 13:20～14:05 ボディアタック45(月2回) 殿最 裕太
15:00	<b>予約制について</b>					
16:00	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 定員18名 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。 <input type="checkbox"/> ストレングスディベロップメント(火曜日)20:15～21:00 定員12名 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"/> 初級ステップ(水曜日)19:15～19:45 定員18名 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 定員18名 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	<b>※予約券がない場合は、受講することができません</b>					
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	19:15～19:45 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">定員 18名</span> 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	17:30～18:10 美筋シェイプ 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。
20:00	20:15～21:00 ベーシックヨガ 渡邊 裕美	<b>NEW</b> 20:15～21:00 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">定員 12名</span> ストレングスディベロップメント 井上 拓哉	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	18:20～19:05 ミドルエアロ 宇佐美 まり子	<b>NEW</b> 新規プログラムになります。
21:00						
22:00						

※ボディアタック45はスケジュールの都合により  
月1回の実施となる場合がございます。  
開催日程につきましてはアプリ配信及び  
スタジオ掲示板にて掲示致します。

**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。